لويز هاي
وأصدقاؤها
مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا

الامتنان

أسلوب حياة



دار الفاروق
للاستثمارات الثقافية



مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه .
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

الامتنـــــــان

أسلـــوب حيـــاة

Gratitude

A Way of Life

❤ ❤ ❤

الناشـــر

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

الناشر الأجنبي

هاي هاوس

العنوان: ١٢ ش الدقي – منزل كوبري الدقي – اتجاه الجامعة – الجيزة – مصر

تليفون: ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ - ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ - ٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ - ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ - ٠٠٢/٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨

فاكس: ٠٠٢/٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

هاي، لويز.

الامتنان: أسلوب حياة / تأليف لويز هاي؛ ترجمة قسم الترجمة بدار الفـــاروق.– ط ٠١– الجيزة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافيـــة ش.م.م، [٢٠٠٨] ٢٣٢ ص ٢١ سم.

تدمك: 978-977-6270-97-8

١– السعادة

أ– العنوان

ديوي: ١٧١,٤

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٢٤٨٨

تدمك: 978-977-6270-97-8

تحذيـــــر

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨

الطبعة الأجنبية: ١٩٩٦

العنوان الإليكتروني:
www.darelfarouk.com.eg
www.daralfarouk.com.eg

الامتنـــان
أسلـوب حيـــاة

Gratitude
A Way of Life

لويز هاي وأصدقاؤها




سوق
النور



❤ مقدمـــة ❤

"لويــز هـــاي"

كم أنا سعيدة للمشاركة في هذا الكتاب المتميز مـع أصـدقائي ... ومـع العالم أيضًا؛ حيث تعود كل أربـاح هـذا الكتـاب لمؤسـستي، التـي تـسعى جاهدةً لتحسين المستوى المعيشي لكثير من الأفراد، ومساعدة هؤلاء الذين يعانون من مرض الإيدز، والسيدات اللاتي يتعرضن للعنف.

أود أن يقوم القارئ خـلال قراءتـه للأفكـار الموحيـة والرائعـة في هـذا الكتاب بأخذ الوقت الكافي للتفكير في كـل الأشـياء التـي يجـب أن يـشعر تجاهها بالامتنان في حياته.



شـكرًا لهـذا العـالم

❤ ❤ ❤

"لويـز هـاي"

"لويز هاي" هي محاضرة ومعلمة للفلسفة، كما أنها مؤلفة لأكثر الكتب مبيعًا ومنها هذا الكتاب. ومنذ أن بدأت "لويز" ممارسة مهنتها، قامت بمساعدة آلاف الأشخاص في اكتشاف الطاقة الإبداعية الكامنة داخلهم لتساعدهم في تنمية شخصياتهم وإصلاح أنفسهم. وقد ترجمت أعمال "لويز" إلى ٢٩ لغة مختلفة في ٣٥ دولة حول العالم. وتعتبر "لويز" هي المؤسسة والمالكة لمؤسسة "هاي" وهي إحدى شركات النشر التي كرست جهودها لنشر الكتب وشرائط الفيديو والكاسيت والوسائل الأخرى التي بها من القيم ما يساعد في إصلاح هذا العالم.



لقد لاحظت أن الدنيا تهوى الامتنان. فكلما زاد شعور المرء بالامتنـان، زاد الخير الذي يحصل عليه. ولـيس المقـصود بـالخير هنـا الأشـياء الماديـة فحسب، بل يشمل أيضًا كل الأشخاص والأماكن والتجارب التي تعطـي طعمًا للحياة. إن الإنسان يشعر بالسعادة الغامرة عندما يجـد حياتـه عـامرة بالحب والمرح والصحة والإبداع. فهكذا يجب أن نعيش حياتنـا. إن الـدنيا كريمة وتحب العطاء وتحب أن تكون محلاً لتقديرك.

فكر في شعورك إذا قدمت هدية لصديق، ونظر إليها بخيبة أمل أو قـال إنها لا تلائمه أو إنها ليست اللون المفضل له أو إنه لا يستخدم شيئًا كهذا أو تساءل هل هذه هي الهدية فقـط. بالتأكيـد سـتقل رغبتـك في إعطـاء هـذا الصديق هدية مرة أخرى. أما إذا ظهرت فرحته في عينيه وشـعر بالـسعادة والامتنان، فسوف تود أن تقدم له كل شيء تراه وتشعر بأنه يروق له، سواء أقمت بذلك بالفعل أم لا.

يمنحك الامتنان المزيد من الأشياء التي تشعر لها بالامتنان. فهو يضيف نعمًا أخرى لحياتك الزاخرة بالنعم. أما قلة الشعور بالامتنان أو الشكوى لا تعطيك إلا القليل لتتمتع به. فدائمًا ما يجد الشاكون أن حياتهم ليس بهـا إلا القليل من الخير، أو أنهم لا يتمتعون بما لديهم بالفعل من نعم. فدائمًا يعطي العالم للإنسان ما يعتقد الإنسان أنه يستحقه. ولقد نشأ كثير من الناس عـلى أن ينظروا إلى ما ليس في أيديهم وأن يشعروا بالنقص. فكيف يشعر الإنسان

بالنقص ثم يتعجب أن حياته خالية من المتع.؟ فإن اعتقد الإنسان أنه لا يمتلك شيئًا، وأن سعادته متوقفة على فعل كذا وكذا ... فهو بذلك يعرقل حياته. فالدنيا تستمع إلى ما يقوله الإنسان من أنه لا يملك شيئًا وأنه غير سعيد. وهذا الشعور هو ما تحصل على المزيد منه.

لذا، فأنا منذ فترة من الوقت أتقبل كل تقدير وكل هدية بالبهجة والسرور والامتنان. فقد علمت أن الدنيا تحب هذا التعبير. ولذلك، فأنا دائمًا أحصل على أروع الهدايا.

إن أول شيء أقوم به حينما أستيقظ من النوم وحتى قبل أن أفتح عيني هو أن أشكر فراشي على نوم ليلة هادئة. فأنا ممتنة لدفئه ولراحته. ومن هذا المنطلق، أصبح من اليسير عليّ أن أفكر في الكثير من الأشياء التي أدين لها بالامتنان. وفي الوقت نفسه الذي أقوم فيه من على فراشي أكون قد عبّرت عن امتناني لقرابة ثمانين أو مائة من مختلف الأشخاص والأماكن والأشياء والخبرات في حياتي. وهذه طريقة رائعة لبداية اليوم.

وفي المساء، وقبل النوم مباشرةً، أفكر بما حدث طوال اليوم وأشعر بالسعادة والامتنان لكل تجربة مررت بها. وأسامح نفسي أيضًا إذا شعرت بأنني قد ارتكبت خطأً، أو تفوهت بما لا يليق، أو اتخذت قرارًا لم يكن هو القرار الصائب. فهذا التمرين يملؤني بالدفء ويجعلني أخلد إلى النوم كالطفل السعيد.

يحتاج المرء أيضًا أن يمتن حتى للدروس التي يتلقاها. وألا يهرب منها فهي بمثابة كنوز تقدم لنا. فكلما يتعلم منها، تتغير حياته للأفضل. فأنا الآن أشعر بالسعادة عندما أكتشف جزءًا آخر من الجانب المظلم بداخلي. فذلك معناه أنني مستعدة للتخلص من شيء كان يعوق مسار حياتي. وأشكره على ظهوره لي وبالتالي أتمكن من علاجه ومواصلة حياتي. ولذلك، سواء أكان هذا الدرس يعتبر "مشكلة" ظهرت فجأة أم فرصة لمعرفة نموذج سلبي وقديم بداخلنا، فقد حان الوقت للتخلص منه والتمتع بالحياة.

هذه دعوة لتخصيص أكبر عدد من اللحظات كل يوم للتعبير عن الامتنان لكل الخير الذي يملأ حياتنا. فسواء كان لديك القليل من النعم أو الكثير منها، فإن هذه النعم ستزداد عن طريق الامتنان. فأنت الفائز في الحالتين. حاول أن تشعر أنك سعيد وأن العالم من حولك سعيد. فالامتنان يضيف إلى حياتك الزاخرة بالنعم.

ابدأ في عمل مذكرة للامتنان. وسجل بها يوميًا شيئًا تمتن له. وبصفة يومية، أخبر شخصًا عن مدى امتنانك لشيء ما. أخبر البائعين والنُدُل وسعاة البريد والمديرين والموظفين والأصدقاء والأهل وحتى الغرباء تمامًا عن شعورك بالامتنان. وشارك في معرفة سر هذا الشعور. ودعنا نجعل هذا العالم عالمًا من الامتنان والأخذ والعطاء المصحوبين بالشكر والامتنان لكل الناس.

❤ ❤ ❤

الشكـــر علـــى النعـم

❤ ❤ ❤

"جـوان بوريسينكـو"

د. "جوان بوريسنيكو" حاصلة على درجة الدكتوراه وهي رئيسة إحدى المؤسسات الخاصة بوسائل عِلاج العقل والجسد، كما أنها مؤلفة لعدد كبير من الكتب التي حققت نسبة عالية من المبيعات. وقد شاركت د. "جوان" في تأسيس إحدى العيادات الخاصة بعلاج الجسد والعقل وذلك في واحدة من أشهر المستشفيات الموجودة في إنجلترا. وعملت أيضًا كأستاذة في كلية الطب في جامعة "هارفارد". وتعد د. "جوان" أيضًا أحد المتخصصين في دراسة الخلايا السرطانية كما أنها إخصائية نفسية معتمدة وأحد أساتذة تعليم رياضة اليوجا.



قررت في أحد أيام الشتاء الصافية أن أذهب للتنزه في بلدة "كولورادو" الصغيرة حيث أعيش هناك. وفي هذا المكان الذي تفوح منه عطور الطبيعة، كانت السماء تعكس ظلاً من لونها الأزرق العجيب على مرتفعات جبال الروكي العالية. وكانت الشمس ترسل أشعتها وكأنها ذهب منصهر على فروع الأشجار فتصنع ضوءًا رائعًا يظهر خلال قطع الجليد المتساقطة.

وتقف قمم الجبال بشموخ تنحتها طبقات من الزرع الأخضر الذي يتخلل لونها الرمادي وتخترق السحاب المحلق كبخار من عالم الخيال في الأودية المسحورة التي توجد بالأسفل.

بينما كنت أسير متجهمة أسفل الطريق، كنت منجذبةً بشدة لهذا الجمال الخلاب. وكنت أحاول تهدئة نفسي قبل أن أقود سيارتي أسفل الجبل إلى المستشفى المحلي لإجراء فحص على الصدر؛ حيث كنت أراجع في عقلي قائمة غير منتهية من الاحتمالات المرضية المؤلمة التي قد تحدث لي. وكنت كلما زاد تفكيري في الأشياء التي تهدد حياتي، أشعر وكأن عقلي سيتوقف. فلم يكن جسدي فقط هو الذي يعاني من خطر أبدي، ولكن حياتي أيضًا لم تكن تسير بشكل جيد في نواحٍ أخرى. فلم تقتصر رؤياي على الجانب المظلم فحسب، بل رأيت أن الجزء الإيجابي به سلبيات أيضًا.

لقد كان ابني الأصغر يشعر بالإحباط الشديد بسبب انفصالي مؤخرًا عن زوجي بعد زواج دام أربعة وعشرين عامًا، على الرغم من أن ابني كان في الثانية والعشرين من عمره تقريبًا. وقد كان ذلك خطئي بالطبع. وقد كان خطئي أيضًا عندما أرهقت نفسي واستنفدت قواي وحياتي . يا إلهي! ما هذه الحياة المضطربة التي سعيت لصنعها، ولا سيما وأنا أعني لكثيرين المثل الأعلى كما هو مفترض؟ فاجتمع الشعور بالذنب والخوف والغضب والإحباط مع الصخب الذي يوجد بداخلي ليرافقوني في الطريق عندما كنت أحاول أن أنعم بسير هادئ وعقلاني.

لكن أفاقني من هـذه الفكـرة الخياليـة أن أصـابتني سـيارة. فقـد كـان تركيزي منصبًا على الصور دائمة التكرار في عقلي، ولم أشعر تمامًا بـاقتراب السيارة المسرعة وهي تصدمني من الخلف. وبدلاً من الصور التي تدور في رأسي بدأت أتخيل أنني في حجـرة الطـوارئ بالمستـشفى حيـث يفحـص الأطباء آثار هذه الصدمة ويـتم حقنـي بجرعـات مـن الأدويـة والعقـاقير بشكل متكرر. وبلا شك كادت فرصة الفحص الذي كنـت في طريقـي إلى عمله تضيع عليّ، وكان عليّ أن أكرر هذه الرحلة الطبية المرهقة في يوم آخر.

تحسست ملابسي متوقعةً أن أجد يدي ملطخة بالدماء. لكنني وجـدتها نظيفة تمامًا. فـدفعني الأمـل أن أتـوارى خلـف شـجيرة لأفحـص مكـان الإصابة فوجدت بعض الكدمات البسيطة. ومن المدهش أننـي لم أجـد أي جروح. وصحت من السعادة وخرجت من وراء هذه الـشجيرة ويملـؤني امتنان لا حدود له. فلن أدخل حجرة الطوارئ ولـن أحقـن ولـن أمـوت ببطء، بل ويمكنني إجراء الفحص في موعده؛ فكم أنا محظوظة.

فجأة، بدا المشهد غاية في الفكاهـة. فعـلى الـرغم مـن أن هـذه الحادثـة مروعة إلا أنها كـان لهـا دور هـام؛ حيـث جعلتنـي أفيـق مـن هـذا الـسفه وأستشعر أشعة الشمس على وجهي والرياح تمر بين شعري. فأنا عـلى قيـد الحياة والعالم جميل من حولي. فالجبال رائعة واليوم ما زال في بدايته، كـما أن هناك تجارب لا نهائية لخوضها.

لقد سقطت الغشاوة عن عيني، ووجدت نفسي فجأة مغمورة بالامتنان لهبة الحياة. فكل نفس يحمل قيمة، وكل خطوة تحمل معجزة. وبدت الضغوط التي سيطرت علي كتحديات تم التخطيط لها بإحكام لكي تدفعني إلى أن أجعل حياتي أكثر عقلانية وواقعية. وشعرت بالسكينة من حولي وشعرت أنني محمولة بأيدٍ خفية.

يعمل الامتنان، بالفعل، كمحول السرعة في السيارة الذي يمكن أن يحول حركتنا العقلية من الهواجس إلى السكينة ومن الجمود إلى الإبداع ومن الخوف إلى الحب. فتأتي القدرة على الاسترخاء والحضور الذهني في الوقت نفسه بشكل طبيعي عندما نعبر عن الامتنان. فيجب أن نحمد الله الذي خلق لنا عالمًا غاية في العجب وإمكانيات لا حدود لها. يجب علينا أن نشعر بالنعمة عندما نرى النجوم أو قوس قزح في السماء. أن نحمد الله على نعمة الطعام والشراب، وأيضًا الأعضاء الداخلية التي تقوم بوظائفها على أكمل وجه. هذا فضلاً عن النعم التي تصادفنا يوميًا كالسيارة التي صدمتني وأيقظتني من غفلتي في وقت كان من أصعب الأوقات.

أخيرًا، يجب علينا أن نمتن للأشياء التي لا تحتاج أن نداويها. فحمدًا لله أنني لم أصب بشدة إثر الحادث. وحمدًا لله أن نتيجة الفحص سلبية. وحمدًا لله أنني أنعم بصحة جيدة، وأنني قادرة على التذكر - على الأقل من وقت

لآخر ـ أن الامتنان هو مفتاح السكينة والمرح والاختيار السليم. ومن المؤكد أنك تتمتع أيضًا بنعمة التذكر. فخصص دقيقة قبل الخلود إلى النوم وتذكر خمسة أشياء في حياتك لا تحتاج إلى العلاج أو الإصلاح. وخلال اليوم، إذا وجدت نفسك تتذكر باستياء الأشياء التي تبدو سلبية، فتذكر أيضًا أن تمتن للأشياء التي تبدو إيجابية.



انعكاســـات الامتنـــان

❤ ❤ ❤

"كارولـيـــن براتــون"

"كارولين براتون" هي أحد المشاركين في تأسيس أحد المراكز العلاجية المتكاملة. وللعديد من السنوات قامت "كارولين" بإقامة العديد من المؤتمرات والندوات في الولايات المتحدة وخارجها معتمدة في ذلك على بعض أفكار "لويز هاي" و"جيمس ريدفيلد".



عندما أنظر إلى حياتي الماضية وأرى تطورها المذهل بكل ما فيها من الدروس التي تلقيتها على أيدي كل من أعانوني على اكتشاف الجوانب المظلمة من حياتي، أشعر أنني أدين لهذا الشيء الرائع الذي يدعى "الحياة". لذلك، فأنا بالفعل أمتن لكل شيء في الحياة، بل وأكثر من غيري في بعض الأوقات. ولكن على الرغم من ذلك، يملؤني الآن امتنان بأن لدي الفرصة كي أعيش حياتي القادمة بلا قيود.

يعد الامتنان عنصرًا غاية في الأهمية لتحديد مستوى حياة الفرد. أما بالنسبة لي، فأنا أعرف أنه عندما أكون ممتنة أجد صدري منشرحًا لكل خير يمكن أن يأتي إلي. والعكس أيضًا صحيح. فإذا لم يحدث شيئًا جيدًا في حياتي

فكل ما علي فعله هو أن أفحص مقياس الامتنان، وهكذا. إن القلب المغلق للشعور بالامتنان يشير إلى حياة مغلقة أمام جميع مـصادر الـسعادة والمـرح والنعيم.

أصبحت الآن أنصرف بطريقة "وكأن"، فأنا أتصرف وكأنني ممتنة حتـى إذا وجدت أنه من الصعب أن أستجمع مشاعري المضطربة التي تأتي عندما يكون أحد الأشخاص شاكرًا وممتنًا لي . وقبل كل شيء فأنا ممتنة.

لقد وجدت أنها عادة ممتعة أن أقوم بالغناء أثنـاء قيـادتي للـسيارة لكـل الأشياء التي تشعرني بالامتنـان. فأسـتهل أغنيتـي بـشكر بـسيط لأي شيء وهذا يفتح لي مجالاً لانهائي من الأشياء التي أمتن لها. ويعـد هـذا التمـرين بصفة خاصة محفزًا لي إذا لم أكن بحالة مزاجية طيبة. وسريعًا ما تصبح هـذه النغمة أو الأغنية القصيرة لها تأثير علي إلى حـد كبـير، فـسريعًا مـا أجـدني ضاحكة على نفسي، وهذه طريقة مثالية لإمتاع صديقك المفضل والاعتنـاء به، وهو ذاتك.

هناك شيء آخر أحب أن أفعله وهو أن أعبر عن شكري مضيفة لـذلك كلمة "نعم"، وذلك كما تقول "لويز هاي" في تأكيـدها الرائـع: "أقـول نعـم للحياة والحياة تقول لي نعم". إن هذه الكيمياء التي تغمر رأسك وجـسدك تخرج من داخلك لتنعكس على من وما حولك ثم ترجـع إليـك مـرةً ثانيـة بصورة متضاعفة.

إننا ننسى أحيانًا أن الله قـد سـخر لنـا سـبل الحيـاة! فـيمكن أن تكـون دروس الحياة مليئةً بالمرح بدلاً من احتوائهـا عـلى كثـير مـن الألم. وعنـدما تتسم مواقفنا بالشعور بالحب والامتنان والتقدير الذي ينبـع مـن القلـب، نجد أن الكثير ممن حولنا يساعدوننا. فعندما نسألهم المساعدة، نصبح أكثـر امتنانـًا لهذا النظام الهائل الذي يريد مساعدتنا. وفي ذلك الوقت، ندرك أننا لسنا بمفردنا في طريقنا.

كما وجدت أنه كلما ازداد عزمي لأن أكـون ممتنـةً للأشـياء الـصغيرة في حياتي، تتبدى لي أشياء أكبر من مصادر غير متوقعة. لذا، فأنا أتـشوق دائـمًا لكل يوم بكل ما يحمله لي من مفاجآت في طريقي.

إذا كانت الأمور لا تسير معك على ما يرام الآن، فلعل السبب في ذلـك يرجع إلى أن سلوك الامتنان يحتاج أن تضيف له الحب. فاتخذ القرار وتأكـد من رغبتك في أن تكون أكثر امتنانًا، وتتبع هبات الحياة التي تأتي إليك. وإلى جانب ذلك، كن مستعدًا لأن تعطي. فكلما تكون أكثر امتنانـًـا، يـأتي الخـير الكثير إليك، وكلما زاد عطاؤك، زاد إعطاؤك. فكم هي مليئـة بـالخير هـذه الحياة! فكن أنت مثلها.



المـــرض والامتنــــان

❤ ❤ ❤

"لـــــي كـــــارول"

"لي كارول" هو مؤلف لسلسلة من الكتب بعنوان "كريون"، والتي تضم مجموعة من الأعمال التي تدور حول الأشياء الجميلة التي يتميز بها عالمنا. فقد أصبحت الكتب مصدرًا لتجدد الأمل خاصة ونحن نعيش في عالم من الشك وعدم اليقين في الألفية الجديدة، وهذه الكتب يمكن أن تجدها في العديد من المكتبات في كل مكان.

❤ ❤ ❤

قيل لي إن الأمل معدوم. فما هي إلا مسألة وقت ويقبض الله من جسدي المتدهور ما تبقى من حياتي. فأنا أرقد كل يوم في المكان نفسه محملقًا في الجدار المقابل لي منتظرًا "باتي". كانت "باتي" تأتى كل يوم في حوالي الساعة الثالثة ظهرًا لتقرأ لي وتأخذ بيدي وتمسح عن جبيني العرق وتحدثني بكلمات عطوفة لتثبتني. وكانت تغادر في السادسة مساءً. وكان علي أن أدعي كل ليلة أنه لا بأس من ذهابها.

كانت "باتي" تعرف أنني كنت على فراش الموت، لكن عيناها كانتا تتلألآن أملاً، وكانت كلماتها تبث البهجة دائمًا في نفسي. وحتى في أشد

الأوقات ألمًا، كانت تضحك لي وتغمز لي بطريقة تريد أن تخبرني من خلالها أن أكف عن هذا الإشفاق على نفسي، وأن أرقى بذاتي لألتقي معهـا. ومـن الغريب أنني كنت أفعل ذلك كل مرة. فلم يكن ذلك شاقًا عـلي، وخاصـة إن كان أمامي إنسان مفعم بالحيوية يعتني بي في آخر أيامي كما كانت تفعل. وعلى العكس، كنت أفزع من عيادة أقـاربي لي وصـمتهم الكريـه وعيـونهم المليئة بالشفقة والأسف الذي ينشرونه في كل مرة يعـودونني فيهـا. فكـان ذلك فوق طاقتي. لكن "باتي" كانت مختلفة.

لم تكن "باتي" ممرضة مدربة، أو حتى واحدة مـن هـؤلاء الـذين أخـذوا دورات لعلاج أصحاب الأمراض العضال. هي ببـساطة متطوعـة عاديـة، غير أنها قررت أن تمضي كل مساء ممسكة بكتاب في يدها تقـرأه لي. فكانـت تحب الكتب، وأنا أتذكر أني كنت أنظر إليها لساعات دون أن يرتد إلي طرفي تقريبًا. كانت تقرأ القصص التي كنت أحب أن أسـمعها بإحـساس عـال. فكانت تبكي أحيانًا وتضحك أحيانًا أخرى وفقًا لأحداث القصة لتفهمني بصورة أفضل. ومن وقت لآخر، كانت تنظر إلي لـترى إذا كنـت متابعًـا أم أنني أريد شيئًا ما. ولم أرد شيئًا قط؛ إذ أن حضورها كان كافيًا لإرسال الألم والخوف هربًا إلى مكان بعيد خلال الدقائق التي تجلس بجانبي فيها.

كانت فترة الصباح هي الأسوأ. فكانـت تقـدَّم لي فيهـا وجبـة تـشعرني بالاشمئزاز الشديد. حيث كنت أشعر أن الضيق يأكل جسدي من الداخل إلى الخارج، وكنت أشعر بكل الألم المصاحب لهذه الـصورة. كنـت أحيانـًا أتوسل إليهم أن يرحموني مما عرفت أنه قادم. وكنت أتوسـل لأي شـخص

يسمعني، وأصيح بأن هذا التعب والإنفاق قد أهلكني ... ثـم إذا ظهـرت "باتي" تغير كل شيء. فلم نكن نتحدث عن موتي المحقـق قـط، بـل كانـت تعاملني وكأنني سأتحسن وسأصبح أفضل مما سبق في أية لحظة. فلم أرى في عينيها الإشفاق الذي رأيته مرارًا في عيون كل من يدخل تقريبًـا. وعرفـت أسماء أطفالها وزوجها، وحالفني الحظ وقـابلتهم يومًـا. فيـا لهـا مـن أسرة رائعة! فلم يشعرني أحدهم أنه بحضرة شخص مقبل عـلى المـوت وكـأنهم جميعًا تلقوا درسًا ملائكيًا أو شيئًا كهـذا. ولقـد أخبرتنـي "بـاتي" بالـسر في ذلك، وكانت هذه هي المرة الوحيدة التي تتحدث فيها "باتي" عـن الجانـب الروحي في حياتها.

أخبرتني بأن لكل شخص طريق يعرفه الله، وأن مـا أنـا عليـه الآن هـو الطريق الصحيح بالنسبة لي، وأن في كل ما يحـدث لنـا حكمـة وسـببًا مـا. فسخرت منها وأنا أنظر حولي على المعدات الطبية المخصصة لي والأنابيـب المتصلة بمعصمي وعيناي الآخـذتين في الاحمـرار يومًـا بعـد يـوم، ولـون وجهي الذي أصبح شـاحبًا، فلوحـت بيـدي المحملـة بالأنابيـب، وقلـت بصوت عال: "بعض الحكمة. أليس كذلك؟" فضحكنا على ذلك وأكملت لها حديثي. فأخبرتني بأنها تؤمن هي وأسرتها أنني قد اخترت موقفًا خاصًا لأتخذه في هذه الحياة وأن هذا الموقف ملائم لحـب الله. لم أستطع أن أفهـم

ذلك على الإطلاق، لكنه أراحني على كل حال. وبعد ساعات من رحيلها، فكرت كثيرًا فيما قالته.

أدركت أنني لم أخبر "باتي" بتقديري للساعات التي خدمتني فيها والعمل الذي جعلني أحتمل مرضي. فلقد غمرني امتناني لها. وكانت تغمرني مشاعر جعلتني أفكر أن الإنسان الوحيد الأكثر مساعدة لي في حياتي بأكملها لم يسمعني أعبر له عن امتناني. ولكنها تعرف مدى امتناني لها. فيجب علينا أن نعبر عن امتناننا لمن حولنا وحتى إن لم تتاح لنا الفرصة بالتعبير عما في أنفسنا، فإن من حولنا سيشعرون بامتناننا لهم.



الشعــــور بالرضـــا

"ألان كُهيــــن"

"ألان كُهين" هو مؤلف للعديد من الكتب الشهيرة التي تحفز الإنسان على اكتساب العديد من الأفكار والتي تضم بعض الكتب الكلاسيكية. كما أنه شارك في كتابة سلسلة من الكتب من أكثر السلاسل مبيعًا. بالإضافة إلى أن له عمودًا دائمًا بعنوان "من القلب" يكتبه في العديد من المجلات والجرائد التي تتبنى حركة "الفكر الجديد". لقد أقام "ألان" العديد من المؤتمرات في مختلف أنحاء العالم، ولكنه استقر في "موي" وهي إحدى جزر هاواي، حيث وضع الكثير من البرامج التي تساعد في التنمية البشرية.



بعد أن قمنا بنزهة يوم السبت إلى المطعم والمركز التجاري والسينما أخذت "سامنثا"، الطفلة التي تبلغ من العمر عشرة أعوام، إلى مسكن أسرتها الجديد. وبعد أن عبرت الطريق السريع إلى الشارع البذيء الموصل لمسكنها، انفطر قلبي بعد أن رأيتها وأهلها يعيشون في حافلة مدرسة قديمة مستقرة في أحد الحقول.

بينما كانت "سامنثا" تريني مسكن والديها، بدأت أشعر بالحزن لأن هذه الطفلة التي أحببتها كثيرًا تكبر في مثل هذه البيئة القاسية. وعندما وقعت

عيناي بإشفاق على الشقوق المصدئة في الحوائط المعدنية والنوافذ المحطمة والسقف الذي رشح بالمياه، أدركت أن أسرة "سامنثا" قد وقعت تحت ظروف معيشية فقيرة مكنتهم فقط من البقاء أحياء. فأردت أن أغيثها من هذه الأزمة.

نظرت إليّ "سامنثا" بعينيها الواسعتين البنيتين، وسألتني: "هل تريد أن ترى حجرتي؟" فأجبتها مترددًا بأني موافق. أخذت الطفلة بيدي وأرشدتني إلى سلم بديل يقود إلى حجرة خشبية إضافية موضوعة فوق سقف الحافلة. فارتجفت عندما وجدت حالة حجرتها متطابقة تمامًا مع باقي المكان، فجميعهم بالكاد يعيشون. لكني لاحظت عندما نظرت حولي شيئًا جذابًا واحدًا في مسكنها، ألا وهي قماشة ملونة معلقة في أحد جوانب المكان، والذي يمكن أن يطلق عليه جدارًا.

سألت "سامنثا" عن شعورها وهي تعيش في هذا المكان، وكنت منتظرًا إجابة تملؤها الكآبة. لكن بدلًا من ذلك، ومما أثار دهشتي أن وجهها أضاء وأجابتني ضاحكة: "أنا أحب جداري".

كنت مصدومًا، فلم تكن "سامنثا" تمزح. فهي بالفعل تستمتع بالمكان بفضل هذا الجدار الملون. والذي جعل هذه الطفلة تحس بلمسة من الجنة وسط هذا الجحيم الذي تعيش فيه، وهذا هو ما أرادت أن تؤكده. لقد كانت "سامنثا" سعيدة.

رجعت إلى بيتي في حالة من الدهشة. فهذه الطفلة التي تبلغ من العمر عشر سنوات كانت تنظر لحياتها بكل الرضا والتقدير، وقد أحدث ذلك

فرقًا في حياتي. فبدأت في تدبر كل الأشياء التي اشتكيت منها في حياتي. وأدركت أن انشغالي بما ليس لدي أنساني ما هو موجود لدي بالفعل. بينما أمعنت النظر في المعدن الصدئ وتغاضيت عن الأقمشة الملونة. فكنت أتأمل جملة "سامنثا"؛ "أنا أحب جداري".

ليس الامتنان رد فعل للأشياء التي تحدث لنا، بينما هو موقف ننميه بالممارسة. فكلما ازداد شكرنا، حصلنا على المزيد مما يستحق الشكر. فلقد سمعت عن امرأة تدعى "سارة" كانت ترقد على سرير بمستشفى إثر تعرضها لحادث، وكانت محبطةً للغاية، بسبب أنها لا تستطيع أن تحرك أي جزء من جسدها فيما عدا خنصر يد واحدة. وبعد ذلك قررت "سارة" أن تستغل ما تملكه بالفعل، بدلًا من رثاء ما تفقده. فبدأت في حمد الله على هذا الإصبع الذي يتحرك، وطورت منه وسيلة للاتصال قائمة على "نعم" و"لا". وأصبحت "سارة" ممتنة لأنها تستطيع التواصل مع الآخرين، وشعرت بالسعادة لذلك. ولأنها امتنت لهذه الحركة وشعرت بفضلها، أخذت حالتها تتحسن. فسريعًا ما استطاعت أن تحرك كفيها، ثم ذراعيها، ثم جسدها بأكمله. وبدأ كل هذا بتغيير أسلوب حياتها من الشكوى إلى الحمد والامتنان.

ألف "هارفيل هندريكس" كتابًا عن كيفية حصول الإنسان على الحب الذي يريده. فقال إن أول خطوة لذلك هي أن يقدر الإنسان ما لديه من حب، فالعالم دائمًا يجود على الإنسان بالشيء الذي يهتم به ويقدره. ولذلك،

فالإنسان الذي يقدر ما لديه من نعم، يحصل على المزيد منها. والإنسان الذي يتغاضى عما لديه من نعم ولا يشعر بقيمتها يفقدها. فيجب أن نركز على ما لدينا وما نريده، بدلاً من التركيز على ما ينقصنا ولا نريده.

يمكننا النظر إلى أية تجربة بطريقتين: إما بعين النقص أو بعين الرضا. فالخوف يجعلك ترى حدودًا تحول بينك وبين تحقيق ما تتمناه، بينما يمكنك الحب من أن ترى إمكانيات لتحقيق ما تتمناه. فكل موقف تتخذه يعلل السلوك الذي تتبعه. اجعل ولائك للحب بدلاً من الخوف، وسوف يساندك الحب أينما تذهب. فالحب لا يمكن أن يكون بعيدًا عن القلب الممتن والعقل الشاكر. وهذا هو ما يساعدك على اكتشاف ذاتك.



هبـــات الامتنـــان

❤ ❤ ❤

"لـي كويـــت"

منذ أكثر من عشرين عامًا بدأ "لي كويت" في طرح سـؤال للإجابـة عـما يعانيه من ألم وإحباط. وقد قرر أن يكرس عامًا كاملاً للبحـث عـن إجابـة هذا السؤال. وكانت نتيجة هذا البحث أنه اكتشف أنـه يوجـد بداخلـه مـا يرشده. ومنذ ذلك الوقت، وهو يتبع هذا الصوت الذي ينبع من داخلـه في اتخاذ كل قراراته. ولقد أدى به هذا الطريق الذي اختـاره إلى حيـاة سـعيدة وآمنة، بالإضافة إلى كتابة العديد من الكتب التي تعد الأكثر مبيعًا. كـما أنـه قام بإعطاء الكثير من المحاضرات وإقامة العديد من الندوات في الولايـات المتحدة وأوروبا. ولمدة عام تقريبًا قام "لي" بإدارة أحد المراكز العلاجيـة. إن التحول الخطـير الـذي حـدث في حياتـه ـ مـن مـسئول تنفيـذي لإحـدى وكالات الإعلان كانت حياته مليئة بالمتاعب والأعمال الكثيرة إلى شـخص يحيا حياة هادئة وسعيدة ـ يعطي الأمل لكل من يبحث عن حياة أفضل.



نحن نفكر في الامتنان على أنه فعل أو كلمة تقدير تقال كرد لمعـروف أحـد الأشخاص. ولقد صارت هذه الكلمة جزءًا من عاداتي اليوميـة، حيـث كنـت

أعبر دائمًا عن الشكر حتى وإن لم أكن شاكرًا بالفعل. فيمكن أن يكون الامتنـان إجابة تلقائية لأي موقف نافع. ونحن نعبر عن هذا الامتنان دون وعـي كامـل بفوائده. فمن المحتمل أن يفقد الشكر معناه بسبب التعود عليه وكثـرة تداولـه. فمثلاً لا تعد عبارة "كيف حالك؟" بسؤال إنـما هـي تحيـة، وبالمثـل، يمكـن أن تتحول كلمة "شكرًا لك" إلى أسلوب لطيف في نهاية الحوار.

ما الهبات التي يقدمها لنا الامتنان حين نعبر عنه؟ من الأقوال المـأثورة أن "الأخذ والعطاء متساويان"، لكن إذا كان الأمر كذلك، فما الفائدة التي تعـود علينا حين نمتن؟ أولاً، إن للامتنـان قـوة هائلـة تـساعدك في الـتخلص ممـا يحزنك. فمنذ زمن، اتخذت من امتناني للأشياء التي أملكها قـوة تـساعدني في التغلب على أحزاني. فدائمًا ما يؤدي تقدير الناس لي إلى زيادة سعادتي. فعندما أشعر بأنني لم أكن محل تقدير، أتـذكر كـل الأشـياء الرائعـة التـي حـدثت لي مؤخرًا، وبذلك تعود لي بهجتي. ويعتبر امتناني لما أملك أيـضًا طريقـة فعالـة للتخلص من الإحساس بالنقص. كما أنني أتمكن من نسيان مشكلاتي عنـدما أكون مدركًا لقدر الحب الذي أحصل عليه. ويعـد الامتنـان أفـضل طريقـة لإبعاد تركيزي عن المواقف السلبية، وللتنبه لما هو إيجابي. فكـوني مـدركًا لمـا أحصل عليه، إلى جانب تعبيري عـن الامتنـان فعليًـا، يجعلنـي في حالـة مـن المرح.

أما ثاني الأشياء التي لاحظـت أنهـا نتيجـة للامتنـان هـي أنـه يمكننـي الإضافة إلى سعادتي الحالية عن طريق تذكر امتناني لأشخاص وأحداث من

الماضي. وهذا يجعلني دائمًا أبتسم، ويمتلئ قلبي بالمرح عندما أسترجع بشغف ذكرياتي عن أصدقائي الرائعين والأوقات المتميزة التي قضيناها معًا. ولاحظت، بمرور السنوات، أنه كلما زاد شعوري بالامتنان تجاه الماضي، زاد شعوري بالسعادة في الحاضر. والامتنان يساعدني في استرجاع الذكريات السعيدة، لكنني لا أنحّي الذكريات غير السعيدة عن امتناني. يمكن أن يكون امتناننا للأشخاص الذين آذونا في الماضي أمرًا صعبًا، لكنه فعال جدًا لعلاج ذلك الماضي الأليم. وأنا أطلق على هذا الأسلوب "الامتنان غير المشروط"، أي أننا نعطي امتناننا لكل الأشخاص، بغض النظر عن كونهم أهلاً للامتنان أم لا.

ما يعنيني هو أن أتذكر الجوانب الخيرة في كل شخص، وألا أكترث بباقي الأفكار السيئة عنه. فدائمًا أتمكن من أن أجد شيئًا جديرًا بالامتنان عند كل شخص. وبدأت حتى بالتفكير في أنه على الأقل هؤلاء الناس خارج حياتي الآن، ومن ثم لم يعد هناك حاجة إلى رغبتي في التفكير فيما كان ينبغي أن يتحلوا به، وحاولت أن أفكر في صفة حميدة لديهم. حتى ولو كانت هذه الصفة شيئًا صغيرًا، فأحتفظ بها في ذاكرتي وأترك بقية الصفات تتلاشى. فمثلاً بدأت مرة بفكرة أنني عندما كنت أتناول العشاء مع أحد الأشخاص، كنا نذهب دائمًا إلى مكان جميل. وبصفة يومية، أفكر في هذا الشخص المحدد، وأحاول أن أضيف له صفة إيجابية جديدة. فإذا لم أجد له

صفةً جديدةً في ذلك اليوم، أسترجع له صفةً قديمةً. إنني أفعل ذلك حتى لا أحمل لهذا الشخص في نفسي أي كره أو رغبة في تجنبه.

في البداية، كان يمكن أن أجد مشقة في إيجاد شيء صغير أمتن له، لكن كلما أستمر في المحاولة تبدأ صفات حميدة أخرى في الظهور ببطء. ويمكن ألا تعجبني هذه الصفات، لكنها يمكن أن تحظى بإعجاب آخرين. وعندما أستمر في البحث عن صفات حميدة، أكتشف بعد فترة كيف استفدت من هؤلاء الأشخاص في الماضي. قد لا يكونوا حاولوا مساعدتي، لكن امتناني وسّع من رؤيتي لدرجة أنني أستطيع أن أرى أن هؤلاء منحوني هبة روحية حقيقية. وتتمثل هذه الهبة الروحية في أنهم ساعدوني في زيادة إدراكي لطبيعتي الروحية الحقيقية. ولا بأس إذا لم تتوصل مطلقًا للدرجة التي تمكنك من معرفة أن هؤلاء الناس قد ساعدوك بشكل إنساني أو بشكل عام. ولا بأس أيضًا إذا لم تشعر أنهم تغيروا بالشكل الذي تستحسنه. فمن المهم أن تكون صادقًا مع مشاعرك، فلا تمنع نفسك من التفكير في الجراح القديمة، أو تدّعي أن كل شيء على ما يرام إذا لم يكن الأمر كذلك بالفعل.

لكي أرى هذه الهبة الروحية، حررت نفسي من التفكير في أنني أريد أن تسير الأمور بطريقة معينة. فهذا يساعدني أن أوجه لنفسي أسئلة مثل: "كيف ساعدني هذا الشخص في زيادة إدراكي لطبيعتي الروحية؟ وكيف دفعني في اتجاه معين أفاد في حقل الجانب الروحي لدي؟ وحتى إذا اعتبر هذا الفعل ضارًا لي كإنسان أو كجسد، فكيف أدعم نفسي أو أرتقي

بروحي؟" وكما ترى فهذه الأسئلة قاسية. ويمكن أن توجد لـديك الرغبـة في استبقاء شيء مـن اللـوم أو الـذنب. والامتنـان غـير المـشروط في هـذه المواقف يمكن أن يشعرنا من الوهلة الأولى أننا لا نوجـه للنـاس الـذين لا نحبهم أي عتاب أو لوم. لكنني أبرهن لك من واقـع خـبرتي أننـا لا نـترك أحدًا بلا عتاب أو لوم إلا أنفسنا. ولكن الامتنان مثله مثل التـسامح يحـرر مانحه في البداية. فالامتنان يحررنا من سجن البغض والانتقام الـذي نـضع فيه أنفسنا في بعض الأحيان. ويمثل تفكيرنا الدائم في أخطاء الماضي أسوار هذا السجن، ولا يذيب هذه الأسوار إلا ذلك الامتنان غير المـشروط. ولا يقتصر دور البغضاء على حبسنا في دائرة مفرغة من الشعور بالإشفاق عـلى أنفسنا فقط، بل إنها تقصينا عمـن يريـدون أن يُـدخلوا الحـب إلى حياتنـا. (فالبغضاء تشتمل على كل شيء بدءًا من الغضب إلى الرغبة البريئة في تجنب الأشخاص.) إن ماضينا الذي يحرره الامتنـان يحـرر الحـاضر ليـصبح كـما ينبغي له أن يكون.

وأخيرًا، فإن الهبة الأروع التي يمنحها لنا الامتنـان غـير المـشروط هـي البصيرة النافذة. فلقد بدأت أرى بفضل هذا الامتنان أن كل شيء قد وجـد حولي لسعادتي. وأنا بحق عاجز عن إيضاح كيفيـة حـدوث ذلـك، إلا أنـه يحدث. ولكننا لا نستطيع تفسيره في حدود طرق التفكير التـي يـستخدمها عالمنا. فالامتنان الحقيقي غير المـشروط هـو الـذي يجعلنـا نحـصد النتـائج المذهلة لرؤية الأمور بشكل واضح. وبما أنني باستمرار أغدق بامتناني عـلى

كل الأشخاص، في الماضي والحاضر، فقد بـدأت أرى أن كـل مـا يحـيط بي يتميز حقًا بالتوافق والانسجام. وبدأت أفهم أنني قـد أسـأت فهـم بعـض الأشياء وحكمت عليها بأنها ضارة وظالمة، وهذا حكـم خـاطئ بنـي عـلى إدراكي محدود المدى.

إن إدراك الإنسان وقدرته على فهم الأمور مـن العوامـل القويـة جـدًا، وينتج هذا الإدراك من الإدراك المحدود للذات. ومن خـلال هـذه الرؤيـة المحدودة، نتطلع إلى عـالم محفـوف بالمخـاطر والآلام. لكـن إذا رفـضنا أن نتفاعل طبقًا لهذا الإدراك، ورغبنا في أن نرى ما يحدث في حياتنا من الناحية الروحية، فستتغير رؤيتنا تمامًا. ونبدأ في رؤية العلاقـات المدعمـة لبعـضها البعض والمتداخلة من الحقيقة. كما نبـدأ في رؤيـة الجانـب الروحـي الـذي يشترك فيه كل منا، والذي يكون مشوشًا في البداية، لكن اتركه يفصح عـن نفسه، ثم تماشى معه. ويهدف الامتنان غير المشروط إلى تحريرك من الضغط والألم. كما يستبدل الامتنـان غـير المـشروط شـعورك بالإحبـاط بالـشعور بالسكينة والمرح والسعادة الذين هم جزء من حقك.



دائـــرة الامتنـــان

"تيرا كاثريـــن كولينـــز"

"تيرا كاثرين كولينز" تعمل كمعلمة ومحاضرة وممارسة لعلم "الفينج شوي" وهو أحد العلوم الصينية التي تعتمد على الحدس في التعرف على الأشياء. فهي تقوم بتعليم الناس كيف يعتمدون على حدسهم في النفاد داخل الأشياء وفهمها حتى يستطيعوا العيش في راحة واتزان وتناغم. ولقد قامت "تيرا" بتأليف عدد من الكتب التي تتناول فيها هذه الموضوعات.



تعلمت التعبير عن الامتنان من خلال مراقبة أشخاص آخرين يفعلون هذا الشيء. ولم أكن أجيده في البداية. فغالبًا ما كنت أنسى، أو لا أكون في الحالة المزاجية المناسبة للتعبير عن ذلك. إلى جانب ذلك، كنت أشعر أنني عندما لا أكون ممتنة فإن الناس لا يلاحظون ذلك، وقد كان يحدث ذلك عندما أقدم هدية لا يرتقبها الآخرون. لكن في المناسبات التي أكون فيها في حالة مزاجية جيدة، وأنعم فيها على أحد الأشخاص بشكر صادق، دائمًا ما يحدث شيئًا سحريًا. حيث ينتاب جسدي بأكمله رجفة تصلني بالشخص الآخر وكأنها قوة مغناطيسية. ومنذ ذلك الحين بدأت أتذكر بشكل أفضل أن أكون ممتنة دائمًا.

أحب أن أجرب طرقًا متنوعة للتعبير عن الامتنان لأستشعرها جميعًا. إن مفاجأة الناس بالشكر الذي نقدمه لهم تحقق لنا الكثير من المتعة ـ حيث تشرق وجوههم دائمًا، ونضحك معهم ونشد على أيدي بعضنا البعض للحظة. ويملأ الامتنان كل حياتي بإشراقة أمل. فكلما زاد شعوري بالامتنان لكل شيء في حياتي، أجد أسبابًا أكثر تجعلني ممتنة. فهناك الأشياء الرائعة مثل أصدقائي وعائلتي وهناك الأشياء الشخصية كصحتي الجيدة ووظيفتي الرائعة. ويصل بك الامتنان إلى الأشياء الصغيرة ـ كباقة من الزهور اليانعة أو تناول البرتقال أو الشعور بدفء النار في المدفأة. فعندما نشعر بالامتنان لأي شيء فإننا نجعله يزداد!

هذا يعني ـ على سبيل المثال ـ أن أعرب عن امتناني للطعام الموجود على المائدة وأن أشكر في الحال كل شخص حولي في المجتمع وفي المنطقة وفي العالم بسبب وجود المزيد من الطعام لدي. وقد يكون امتناني للسلام الموجود بيني وبين جيراني الآن سببًا يجعلني في الحال ممتنة للسلام الموجود على الأرض.

إن ذلك صحيح. فدائرة الامتنان تتسع كل يوم. فشعورك بالامتنان في أحد المواقف يجعلك تتعرف على قرب على هذه الدائرة. لذا، يمكنك أن تشاهد بنفسك المزايا الرائعة للشعور بالامتنان والتعبير عنه.



الامتنـــان: مضمـــون الحيـــاة

❤ ❤ ❤

د. "تـــوم كوستـــا"

د. "توم كوستا" هو أحد رجال الدين المشهورين في كاليفورنيا. ولقد أدت شهرته هذه إلى إجراء عدد من الأحاديث التليفزيونية معه، بالإضافة إلى إلقاء عدد من المحاضرات وإقامة عدد من المؤتمرات في الولايات المتحدة وكندا وإنجلترا. ولقد قام "توم" بتأليف بعض الكتب.



إن سلوكي الخاص بالامتنان قد ازداد عبر السبعة عقود الماضية من حياتي. فقد اختبرت مشاعري العميقة تجاه الميزة الروحية للشعور بالامتنان عندما تم تعييني كرجل دين لأول مرة في عام ١٩٧٤. كنت أقدم النصيحة لرجل لم يكن سعيدًا بدرجة كبيرة. وكان هذا الرجل ينعم بصحة جيدة، ويمارس رياضة التنس يوميًا، وكان مستقرًا من الناحية المالية، إلى جانب حبه لعمله. ولقد عقدت له الزواج على زوجته الجديدة المخلصة، وكانت له أسرة جميلة من زواجه السابق. وعلى الرغم من أن حياته بدت مستقرة صحيًا وماديًا وعاطفيًا وعمليًا فإنه كان غير سعيد.

لأنني لم أتول هذا العمل إلا منذ فترة قصيرة، فقد كنت أشعر بالحيرة والحرج لأنني لا أعرف كيف أخرج هذا الرجل من هذا الاكتئاب. ومع استمرار جلساتنا، اكتشفت أن كل ما يعانيه سببه فقده للامتنان؛ حيث إنه لم يكن مطلقًا شاكرًا لصحته وثروته وأطفاله وبيته وحياته نفسها. فقد كان يقلل من قيمة كل شيء. وألهمني هذا أن أبحث أكثر حول هذا المكون الغامض والحيوي في حياتنا ... وهو الامتنان.

أتذكر جيدًا أنني منذ سنوات مضت كنت أشارك في برنامج لمساعدة مدمني الكحوليات على التخلص من إدمانهم وكانت الخطوة الخامسة في هذا البرنامج هو أن يقوم شخص، ربما يكون رجل دين، بالاستماع إلى مجموعة من المدمنين عن كيفية وصولهم إلى هذه المرحلة. وقالت لي سيدة شابة كانت تشارك في هذه الجلسات إنه: "لا يمكن أن تكون ممتنًا وغير سعيد في الوقت نفسه."

لقد كنت أكبر منها بحوالي أربعين عامًا، لكن كان لهذه المقولة تأثير قوي علي، فاستخدمتها في عملي الديني ودروسي ومؤتمراتي وفي حياتي الشخصية أيضًا. ووجدت حقًا أنه من المستحيل أن تجمع بين الصفتين: "أن تكون ممتنًا وغير سعيد".

بعد ذلك أصبح لي عادة يومية وهي أن أحاول إحصاء النعم التي أتمتع بها، وليس النعم التي يتمتع بها غيري.

إن الشعور بالامتنان لا يقتصر على يوم واحد فقط. ولكن التعبير عن الشكر هو شيء أفعله كل يوم. فلدي الكثير من النعم. وتطور بي الأمر إلى أنني قمت بتقسيم هذا الامتنان، فهناك امتنان منفرد للأشخاص الذين ساعدوني، وآخر لمن لم يساعدوني (لأن ذلك كان يقويني في كل مرحلة من حياتي) وآخر للأصدقاء المقربين والأوفياء وأسرتي وصحتي وجسدي التي منحني الذي أقدره وأتمتع به. كما أنني أمتن أيضًا لحيواناتي الأليفة، التي تمنحني يوميًا حبًا لا حدود له. وأمتن أيضًا لقدرتي على اختيار أفكاري ومواقفي وطريقي في الحياة. لذلك، أدعوك لتخصيص دقيقة يوميًا لتكون ممتنًا لكل ما لديك، ولكل ما ليس لديك. عليك أن تشعر بالامتنان لكل ما تملكه ولكل ما لا تملكه. وتذكر: لا يمكن أن تكون ممتنًا وغير سعيد في الوقت نفسه!



كلمـــات تنم عن الامتنان

❤ ❤ ❤

"ســري دايــا ماتــا"

"سري دايا ماتا" هي واحدة من أشهر من ألف كتبًا عن اليوجا. وقد عملت "سري" لمدة ٤٠ سنة كرئيسة لإحدى المؤسسات الخيرية والتـي قام بتأسيسها "يوجاناندا" في عام ١٩٢٠ بهدف نشر أفكـاره فـيما يخـص ممارسة اليوجا الهندية القديمة وفن التأمل. وقـد بـدأت "سري" كأحـد أعضاء هذه المؤسسة وذلك بعد أن قابلت "يوجاناندا" في عـام ١٩٣١، ولمدة عشرين عامًا ظل "يوجاناندا" يعدها بنفسه لكي تصبح الـشخص الذي يحمل رسالته من بعده. ولقد قامـت "سري" بإلقـاء مجموعـة مـن الخطب في مختلف أنحاء العالم، كما أنها قامت بكتابة مجموعة من الأعمال الأدبية الشهيرة.

❤ ❤ ❤

الامتنان هو الصفة التي يمكن أن تشارك بدرجة كبيرة في إسعادنا، لأنه صفة أساسية للحب. وبالفعل فهو يقربنا من المصدر الرئيسي للحب كله.

بالنظر إلى السنوات العديدة التي قضيتها واستفدت فيها من وجودي مع معلمي خلال حياته، فإنني أتذكر تشجيعه لنا لأن ننمي عادة تقدير كل الخير الموجود في الحياة، وألا نستهين بأي شيء حتى الأشياء الصغيرة. وكلما زاد تعبيرنا عن امتناننا لله لنعمه علينا، سواء كانت هذه النعم كبيرة أو صغيرة، تعمق تآلفنا مع تلك الذات الإلهية المطلقة، وزاد وعينا بحبه الذي ينعم علينا به. كما تكرمنا أيضًا قوانين العطاء السماوية بصورة أكبر في الحياة عندما نعترف بالعاطي ونقدره، إلى جانب النعم الروحية والمادية التي تعطى بغير حساب. فكم هو مرضٍ أن تميز الخير في كل لحظة وفي كل تجربة، وأن تنظر إلى العاطي بقلب ممتن.

كيف ننمي، إذًا، هذا الشعور بالامتنان؟ يمكن أن نفعل ذلك عن طريق البحث في بعض أحوال حياتنا عن شيء نشعر تجاهه بشكر صادق. ولا داعي لأن يكون ذلك الشيء تجربة مهمة. فيكفي أن يكون ذلك الشيء لمحة عن فعل طيب حدث لنا ـ أو ابتسامة جاءت في طريقنا وسَمت بقلبنا؛ حيث يساعدنا تذكر مثل هذه التجارب في تنمية حس من العرفان.

من المدهش أنه كلما رزقت بأي عطاء من الله أن تقول: "الحمد لله". فلهذه العادة البسيطة نتائج بعيدة المدى، لأن تركيزك على الخير يعظمه. فما نحييه في عقولنا ينعكس سريعًا على سلوكنا مع الآخرين. وهكذا،

فالإحساس العميق بالامتنان يرتقي بحياتنا وحياة هـؤلاء الـذين نتواصـل معهم.

يكمن سر الامتنان، في بعض الأحيان، في التحديات التي نواجهها لأنهـا تساعدنا في أن نكون أكثر قوة وأكثر تعاطفًا. إن شكرك لله حتى وإن كان على مكروه هو شيء رائع، وهو أمر مذكور في جميع الكتب السماوية. والأكثر من ذلك، إن هذا الامتنان يمثل الإدراك الحقيقي الذي يمكن أن نتبعه في حياتنا. وحتى أروع وأعلى درجات المتع الموجودة في الحياة من المحتم لها أن تـصل إلى نهاية. لكن الله هو منتهى آمالنا، وعنـدما نتوجـه إليـه ـ في الأفـراح وفي الأحزان ـ بالشكر، نبدأ في التجاوز عـن تقلبـات حياتنـا الدنيويـة لتـستوي حياتنا على حب يبقى للأبد.



الامتنان هو الوعي

"آمي دين"

"آمي دين" هي مؤلفة للعديد من الكتب التي تناولت فيها عددًا من الموضوعات التي اشتهرت بها محليًا مثل: احترام الذات والعلاقات الأسرية وكيفية التخلص من عيوب ومشاكل الماضي. وحاليًا، تقطن "آمي" في "ماينارد" الموجودة في ولاية "ماساتشوستس" الأمريكية.



هناك قصة عن رجل دين كانت مواعظه وخطبه التي يلقيها يوميًا لها تأثير قوي ورائع. كان يقضي ساعات طوال من أجل التحضير لهذه الرسائل التي تشتمل على الأمل والحب والعفو والسعادة. وفي صباح أحد الأيام، وقبل أن يقف لإلقاء خطبته اليومية، ركز على الرسالة التي يريد أن ينقلها من خلال الخطبة التي سيلقيها وكان يعلم أنها ربما ستكون من أفضل الخطب على الإطلاق. وبدأ يتذكر الوقت الذي أمضاه من أجل كتابة هذه الخطبة عن الأمل والسلام وشعر بالثقة في أن الكثير ممن سيستمعون له سيتأثرون بهذه الخطبة الرائعة. ثم نهض مبتسمًا أمام العديد من الناس المجتمعين لسماع خطبة اليوم.

في هذه اللحظة، جاء عصفور صغير ووقف على النافذة، وبدأ يغرد بسعادة لعدة دقائق، ثم توقف وطار بعيدًا. فسكت الرجل لحظة ثم طوى الصفحات الخاصة بالخطبة التي كان سيلقيها ثم قال: "انتهى حديث اليوم." وذلك، ليتأمل هذا الموقف الذي مر أمامه.

بالنسبة لي، توضح هذه القصة معنى الامتنان: وهو القدرة على أن نعيش ونغتنم اللحظة العفوية التي لا يمكن أن نسعى إليها أو نتوقعها. ولكن كيف يحدث ذلك؟ إن نمط الحياة السريع وكثرة الأماكن التي يذهب إليها الناس وكثرة البشر أنفسهم ووجود الكثير من المشاكل التي تحتاج إلى الحلول والعديد من النزاعات التي تحدث يوميًا وتحتاج إلى اتخاذ قرار بشأنها، كل ذلك يجعلك تنسى أن هناك عالمًا من حولك مليء بالعجائب.

إنني أحتاج في كل يوم أن أذكر نفسي بأن الامتنان وعي. وأنا عادةً ما أبدأ يومي في الصباح الباكر بالركض في الشوارع المعتمة. وأفكر في عدة أشياء، بدءًا من التفكير في الشوارع ضعيفة الإنارة التي لا أدخلها، وحتى التفكير في التخطيط لتنظيم يومي. فلم أكن أهتم، قبل أن أعرف معنى الامتنان، بالنظر إلى السماء ـ سماء الليل بنجومها الساطعة وقمرها المتغير. ولكن في صباح أحد الأيام، نظرت إلى السماء عفويًا فرأيت شهابًا. وكان لهذا الشيء المنطلق سريعًا وقع لا يصدق على نفسي. فابتسمت، ثم أسرعت في خطواتي. ونظرت حولي فلاحظت شيئًا آخر وهو ظل الأشجار الذي ينعكس مع لون السماء النيلي، وتلألؤ الصخور في ظل الإضاءة الخافتة في

الشوارع، والصوت الناتج عن المياه الجارية في المجرى الذي يوجد بجانب الطريق. وخلال هذا اليوم، حدثت أصدقائي عن الشهاب الذي رأيته. وفي صباح اليوم التالي، قررت أن أبدأ رحلتي وأنا على استعداد ألا أهتم بالطريق وأن أوجه تركيزي من وقت لآخر إلى النظر حولي وتأمل السماء.

منذ ذلك الحين، رأيت شهابين آخرين. وسمعت أيضًا صوت البومة ورأيت السحب التي تتحرك بهدوء. فهذه التجربة الرائعة جعلتني أتذكر ما كتبته "أليس واكر" في مفكرتها اليومية: "كنت دائمًا منشغلة بالكثير من الأمور ... فلم أتأمل أبدًا شيئًا في الطبيعة. فلم أفكر في تكوين حبة الذرة ولا في جمال اللون الأرجواني. ولا روعة الزهور البرية ... لا شيء على الإطلاق."

كم تستغرق من الوقت خلال اليوم لتتأمل بعض هذه العجائب الموجودة في الطبيعة ـ مثل مشاهدة قوس قزح بعد المطر، وتأمل الطيور وهي تأكل طعامها في سعادة، وتأمل لون البدر الفضي؟ الامتنان هو أن تمشي هوينًا وتسمح لجميع حواسك بتأمل العالم من حولك. وأن تشعر بتأثير هذا الوعي على شعورك وكيف ستعيش اللحظة القادمة في حياتك.



الامتنـــــان: معجـــــزة الحيـــــاة

❤ ❤ ❤

د. "ويـن دايـار"

د. "وين دايار" هو واحد من المؤلفين المشهورين عالميًا في مجـال التنميـة الذاتية، ولقد قام بكتابة عدد مـن الكتـب التـي حققـت نـسبة عاليـة مـن المبيعات، كما أنه ظهر في أكثر من ٥٠٠٠ برنـامج في الراديـو والتليفزيـون. والمقال القادم مأخوذ من أحد الكتب التي قام بتأليفها.



إن التعبير عن الامتنان لكل المعجزات التي توجد في العالم مـن حولـك هو من أفضل الطرق التي تجعل لكل لحظة في حياتك أهميـة خاصـة. ففـي حياتك اليومية، حاول أن تقوم بمناجاة الله في اللحظات الخاصة. وفي هذه المناجاة، بدلًا من أن تطلب المزيد من الـنعم، حـاول أن تؤكـد لنفسك أن لديك الإرادة لاستخدام كل قواك الداخلية من أجل إيجاد الحلول الملائمـة لما تعانيه. واسأل الله أن يمن عليك بالحكمة لفعل ذلك واحمده عـلى نعمـه عليك.

إن معرفتك بأنك تستطيع أن تحصل على هـذا الـدعم الإلهـي هـو أمـر رائع. فهي معرفة تأتي من الداخل وغير قابلة للشك أو الزعزعة. لذا، فهذه اللحظات تنير لك طريق حياتك.

عندما تدرك هذا الوجود الإلهي الـذي يفـيض داخلـك، سـتجد أنـك تقضي وقتًا أطول من أجل تأمل الجمال الذي يوجد حولك. فيجب أن تفتح قلبك عندما تتأمل طائرًا أو زهرة أو وقت المغيب أو أمًّا وطفلها الرضيع أو حافلة مدرسة تُقِل أطفالاً أو ترى رجلاً عجوزًا. واسمح للحب بأن يخرج منك إليهم واشعر به يأتي لك منهم. فكلما شعرت بهذا الحب الذي يفـيض لك ممن حولك، تصبح مفعمًا بالنشاط.

هناك طاقة بـداخل كـل شـخص وبـداخل كـل شيء. فالـسبيل الـذي تستقبل به هذه الطاقة غير المرئية يأتي من خلال تقديرك للجمال وللعجائب في هذا الكون.

بالممارسة، تستطيع أن ترسل هذا الحب الذي تستقبله للآخـرين وذلـك من خلال تقديرك للجمال من حولك. فعليك أن تحاول ذلك.

هناك نتيجة أخرى إيجابية من امتنانك للعـالم الخـارجي وهـي قـدرتك المتزايدة على العطاء. فإذا كان لديك هذا الامتنان في قلبك، سيكون لـديك إرادة جديدة على العطاء للآخرين، وبذلك ربـما يـشعرون أيـضًا بالـسعادة التي تشعر بها. وستجد أنك تريد المـشاركة في تلبيـة احتياجـات الآخـرين دون أن تتوقع منهم أن يعترفوا لك بالجميل.

لكن يجب عليك أن تفرق بين العطاء والتضحية. وبوجه عام، التضحية تكون مقابل شيء ما. فغالبًا ما تقوم بهذه التضحية من أجل تحقيق هذا الشيء. فعندما تقوم بالتضحية فإنك تعطي من أجل الأخذ وتبرمجك "الأنا" على أن تعتقد أنك مهم وتستحق شيئًا مقابل هذا العطاء. فإن "الأنا" تجعلك تصدق أن هذا العطاء الذي قمت به يدل على مكانتك العالية ـ وكأن هذا الكرم يجعلك متميزًا عن غيرك من الذين لا يتسمون بالسخاء مثلك.

أما إذا قمت بهذا العطاء لأنك تشعر بأنك مجبر عليه، فإن نفسك لن تشجعك على هذا العطاء. فإن "الأنا" هي التي تخبرك أنك تعلو مكانة عن هؤلاء الذين يتلقون هذا العطاء والكرم منك وأنهم يجب أن يشعروا بالامتنان لك.

على الرغم من ذلك، فالعطاء كوسيلة لتعزيز التسامح والحب في الجانب الروحي من ذاتك هو أمر مختلف. فعندما تنمي إحساسًا خالصًا بالعطاء الذي ينبع من امتنانك للنعم التي منحت لك، ستدرك أن العطاء هو الأخذ وأن الأخذ هو العطاء. فإن إدراكنا لاحتياجات الآخرين من أفضل التجارب التي نمر بها. وتذكر كيف كان هذا الشعور رائعًا عندما قدمت هدية لوالديك أو لأجدادك أو لأقربائك. فإن الامتنان الذي كنت تشعر به لسعادتهم بهذه الهدية يساوي أو يزيد بالفعل عن سعادتك إذا تلقيت هدية؛ لأنك عندما تعطي غيرك تشعر بمثل سعادته.

إن الجانب الروحي من الذات هو الذي يمكنك من أن تشعر بالامتنـان وأن تعطي دون مقابل. أما "الأنا" فهو الجزء الذي يحتاج إلى الجزاء على هذا العطاء. ويرجع ذلك إلى أن هذا هو ما تعود عليه "الأنا" طالما أنك تستمر في منحه الجزاء لأنها يحجبك عن الشعور بالحب. فحاول أن تجعل هذا "الأنـا" يعرف الحب والتسامح الخاص بـ"الأنا العليا"؛ ومن ثم، ستبدأ في التعامل على هذا الأساس مع العالم الخارجي.



الامتنـــان الحقيقـــي

"نيكـولاس إليوبولـوس"

"نيكولاس إليوبولوس" هو أحد الفائزين بجائزة "إيمي" التي تمنح سنويًا لمن حققوا إنجازات كبيرة على مستوى الأعمال التليفزيونية. وقد عمل "نيكولاس" منتجًا ومخرجًا كما عمل في مجال مونتاج الأفلام والصوت. ويعد "نيكولاس" أيضًا مؤسسًا لإحدى شركات الأفلام السينمائية. وبالإضافة إلى إخراجه لعدد من الأفلام، قام أيضًا بإخراج مجموعة من البرامج التليفزيونية. وبما أنه أحد قاطني "لوس أنجلوس"، فهو عضو في أكاديمية التليفزيون والأفلام السينمائية.



كنت دائمًا أشعر بالامتنان طوال حياتي، ولكن خلال السنوات القليلة الماضية أدركت مفهوم الامتنان على نطاق أوسع وأشمل. لقد عشت ما يسميه الناس "الحياة الرغدة"، حيث عشت طفولة سعيدة وتلقيت تعليمًا رائعًا ونجحت في مجال عملي. ولكنني لم أحقق كل ما كنت أتمناه بعد. وكغيري من الناس، مررت ببعض أوقات الألم والحزن والسعادة والمتعة في هذه الحياة المثيرة للدهشة. ولكنني سعيد الحظ لأن لدي العديد من

الأصدقاء الصالحين والمحبين. ولدي الكثير من النعم لكـي أشـعر تجاهها بالامتنان ولكن على الرغم من ذلك، فقد أدركت في أحـد الأيـام أن هنـاك شيئًا لا أعرفه وهو المعنى الحقيقي للامتنان.

عندما أمعنت التفكير في الأمر، بدأت أشعر بالحب والامتنان. وفي ذلك الوقت، أدركت أن الحياة هبة. وأن حياتي كانت ولا تزال هبـة. والامتنـان الذي نتج عن هذا الإدراك كان هائلاً. فإذا شـعرت بهـذا الامتنـان لحيـاتي سيكون لكل شيء مضى ولكل شيء فعلته ولكـل شيء مـررت بـه معنـى خاص وجديد.

قال لي أحد أصدقائي إن "الحياة هبة ووظيفتنا في هذه الحياة هي أن نعلم كيف نقبل هذه الهبـة". وبالنـسبة لي، فالحيـاة هبـة والامتنـان جـزء منهـا. فالامتنان له قوة هائلة، مثل القوة المغناطيسية، تجذب إليها الكثير من النعم أكثر مما هو موجود بالفعل. فهو يشبه الطاقة التي تمهـد لـك الطريـق لكـي تحقق أكثر مما حققته بالفعل.



الامتنان وإدراك المعنى الحقيقي للحياة

❤ ❤ ❤

"جيمس يوبانكس"

"جيمس يوبانكس" هو أحد المؤلفين الناجحين الذين لهم عمود ثابت في مجموعة من المجلات والصحف القومية. وقد نشأ "جيمس" في مدينة "بيرمينجهام" في ولاية "ألاباما" بالولايات المتحدة، وحصل على العديد من الشهادات الجامعية في اللغات الأجنبية الحديثة وفي الصحافة.



إن التعبير عن الامتنان هو أهم شيء بالنسبة لي. عندما كنت صغيرًا في الريف، تعلمت أن أكون مهذبًا وكريمًا وأن أعبر عن شكري وامتناني دائمًا. وعندما نضجت، كنت أتصرف بهذا الامتنان وجعلت منه طريقة أفضل للحياة تتميز بالتفكر والتمعن.

كنت أرى نفسي دائمًا مختلفًا. فخلال السنوات الماضية، عندما كنت أتعامل بهذه الطريقة، بدأت أفكر لماذا كنت أشعر بهذا الشعور. لقد اعتزلت من حولي لأعوام كثيرة، وعلى الرغم من أنها كانت تجربة مؤلمة، فإنها جعلتني أرى من حولي بطريقة أكثر وضوحًا. والآن أصبح لدي إدراك

لمن حولي مع العلم بأنني واحد منهم وأشارك في أنشطتهم. إن الناس لا يشعرون بالامتنان بصفة يومية. فإذا حدث لهم شيء سار يشعرون بهذا الامتنان وبالعكس، إذا حدث شيء غير سار فلا يشعرون به بكل تأكيد. وفي الغالب، إن من يفكرون بهذه الطريقة يشعرون دائمًا بالتعاسة والقلق والحزن والإرهاق والتوتر والعزلة. فمن الممكن أن نختار أن نصدق أن المآسي التي تحدث لنا في الحياة ترجع إلى القدر الذي يقف أمامنا وذلك إذا أردنا أن نصدق ذلك. ولن يعارضنا القدر في ذلك أو يجادلنا.

ولكن، هناك طريقة أخرى للتفكير في ذلك. إن الامتنان هو الشعور بالحب الذي ينبع داخل الشخص عندما يواجه نظام الحياة المثير للدهشة. فإنني أستقبل العالم كل يوم بنظرة مرتقبة وأنا أحاول أن أجد شيئًا يجعلني أشعر بالامتنان وأبحث عن شخص أشعر بالامتنان له. ويمكننا أن نعرِّف الخبرة الدينية على أنها إدراك الإنسان العميق للنظام الكوني. فالامتنان هو الوسيلة والطريق للتوصل إلى الوعي الكامل الذي يؤدي إلى السلام والتفاهم. فالامتنان هو تجربة دينية نمر بها كل يوم.

هذا ويختلف الشعور بالامتنان عن الشعور بالراحة. فإنني أشعر بالامتنان لحياتي ولمن حولي من الناس ولعملي. ولكن من الناحية الأخرى، فأنا أشعر بالراحة لأنني لست مريضًا. فالعبارة الأولى ترجع إلى الحقيقة

بداخلي، والثانية ترجع إلى إحساسي بالخوف والرهبة. ولكننا غالبًا لا نفرق بينهما. فالشعور بالراحة يدل ضمنيًا على أنه ربما يحدث شيء سيئ في المستقبل، أما في اللحظة الحالية فكل شيء يسير على ما يرام. ولكن الامتنان هو أن تؤكد لنفسك أن كل ما يحدث لك هو خير وأنه لن يحدث شيء سيئ. فلا يوجد ما يمكن القيام به أو إصلاحه ـ فتقول على سبيل المثال: "أنا أشعر بالامتنان لصحتي".

بدون هذا التأكيد المستمر على أن ما يحدث هو الخير وبدون التعبير عن الشكر والشعور بالتقدير، أجد أن عقلي قد أصبح متعبًا وأن قلبي به فتور وتبلد. فأنعزل عن العالم وأستسلم لهذا الكفاح وحدي. فالشعور بالامتنان هو وسيلة لمواجهة الصعوبات والآلام والعزلة. وفي مواجهة المحن والشدائد، يتطلب الشعور بالامتنان أن نتخلى عن أفكارنا بصدد ما نعتقده عما يحدث لنا.

هناك الكثير من الأمور التي نغفل عنها في أي موقف نمر به في حياتنا وهذا هو ما يجعلنا نشعر بالامتنان. ففي الصورة الكاملة، ربما تكون هذه الظروف الصعبة التي تواجهنا هي القطعة المفقودة في اللغز الذي لم ندركه بعد. فيجب أن أتخلى عن مخاوفي وأحكامي أن شيئًا سيئًا يحدث. وفي البداية، فهذا يؤدي دائمًا إلى الإدراك والوعي.

هذا الامتنان هو طريق الوصول إلى الإدراك. وهـذا الإدراك هـو بـاب الدخول إلى الحب المتواصل. فهو تحول في طريقة التفكير وإعادة تكيف مع الظروف المحيطة والتزام بالحب وقبول كل شيء. ويمكننـا جميعًـا أن نقـوم بذلك. ولكن يجب أن تكون لدينا إرادة. وهذا الشعور بالامتنان ينقذنا من تسلسل الأحداث المؤلمة؛ حيث إنه يجعلنا ننظر بطريقـة أعمـق وأفـضل إلى حياتنا وإلى الناس من حولنا. فنادرًا ما يوضح المظهر الخارجي الحقيقة بـل يحجبها. فالامتنان يثري ويعمق النظرة المشرقة للحياة؛ حيث إنه يسمح لنـا برؤية المزيد.

من المستحيل أيـضًـا أن تـشعر بـالقلق أو الغـضب أو الإحبـاط أو أي مشاعر سلبية من أي نوع إذا كان لـديك هـذا الـشعور بالامتنـان. فـاليوم المشرق المشمس لا يمكن أن يجتمع مع يوم عاصف مظلم في المكـان نفـسه وفي الوقت نفسه. لذا، فالشعور بالامتنان هو الذي يأخذ عقولنا بعيدًا عـن الخوف ويوجهنا إلى الحقيقة ويمحو كل السلبيات والألم والمعاناة. إنني أتبع برنامج الحماية الوقائي ضد العزلة والسخرية والشك. فكـل يـوم، ولأكثـر من مرة، أحاول أن أفكر في كل شيء أشعر بالامتنان لـه. وعنـدما ألاحـظ فيض الرخاء والثروة والغنى، فهذا يؤدي إلى راحة البال والسلام الداخلي.

لذلك، إذا كنت لا تشعر بهذا الامتنان بصفة يومية ودائمة كأنك تـؤدي شيئًا ليس له نهاية، فأنا أدعوك لكي تفكر في قيامك بذلك، وابدأ مـن الآن. افعل ما عليك القيام به. فالامتنان يحتاج إلى الشعور بالمسئولية. فانظر وابدأ بامتلاك المواهب ذات القيمة. وتعرف على مـن حولـك مـن النـاس: مـن تحبهم ومن لا تحبهم. ففي الحقيقـة، هـم متـساويون. فكلهـم معلمونـك. فاشعر بالامتنان لهم. وأثناء قيامك بذلك، عليك أن تدرك ما هـي قوتـك، وأن تدرك إلى أي مـدى الحيـاة متغـيرة، وإلى أي مـدى أنـت سـعيد الحـظ لكونك في هذا المكان. ثم راقب ما يحدث بعد ذلك.



الامتنـــان شعـــور جميـــل

❤ ❤ ❤

"سيلفيا فريدمان"

"سيلفيا فريدمان" هي إخصائية في السلوك الإنساني، كما عملت كمحللة نفسية عن طريق تحليل خطوط اليد لما يزيد عن عشرين عامًا. بالإضافة إلى أنها ظهرت كضيفة في عدد من البرامج التليفزيونية. وقامت بكتابة مجموعة من الكتب تأثرت فيها بالمدينة التي تعيش فيها وهي مدينة "شيكاجو".



عليك أن تحدد وقتًا للشعور بالامتنان. عندما تنظر إلى نفسك وإلى حياتك، ربما يكون من السهل أن ترى الأمور السيئة قبل الحسنة. ولكن تذكر أن التفكير بسلبية يضعف من ثقتك بنفسك ويجعل الأمور السيئة تبدو أسوأ. فمن الأفضل أن تفتح عقلك وقلبك إلى الأمور الحسنة التي قد تحدث بدلاً من التفكير في الأمور السيئة. ومن المؤكد أن معظمنا يستطيع أن يتذكر بعض اللحظات السعيدة والبسيطة التي تحدث لنا في الحياة مثل ابتسامتك في وجه شخص غريب تقابله في السوق وابتسامته لك.

ألن يكون أمرًا رائعًا إذا استطعنا أن نوقف اللحظات التـي نـشعر فيهـا بالتقدير والامتنان إذا قام شخص بمساعدتنا أو ابتسم لنا أو جلس بجانبنا في هدوء حتى لا يسبب لنا إزعاجًا؟. فكل يـوم يقـدم لنـا سـببًا نـشعر لـه بالامتنان. لـذا، فإننـا نحتـاج أن ننظـر إلى هـذه اللحظـات وأن نتـذكرها. فالصحة الجيدة والقدرة على مساعدة الآخرين ومـساندة الأصـدقاء، كـل هذه أسباب تجعلك تشعر بالامتنان. فـلا يمكـن أن تـضمن شـيئًا في هـذه الحياة. فعلى المستوى الشخصي، أشكر والداي كل يوم لأنهما أعطاني الحرية في اتخاذ قراراتي في الحياة. ولكن القوة الداخلية تأتي من ارتباطك بالشخص الذي يمكنه مساعدتك ـ وهو أنت.

إن الامتنان ليس له تكلفة. فمعجزات الطبيعة مثل الزهور التي تتفـتح وأوراق الشجر التي تتساقط عند قدوم الخريف والسماء الصافية، كل ذلك يذكرنا بالسعادة والبهجة في الحياة. أتذكر إحدى السيدات كانت تمر بفـترة مؤلمة فقالت لي: "أشعر بالامتنان عندما تشرق الشمس كل يوم؛ حيث إنهـا تعطيني شعورًا إيجابيًا". فابتسمت وقلت لها: "إن الشمس لا تـشرق علينـا ولكن تشرق بداخلنا".

إنني أشعر بالامتنان عندما أستيقظ كـل يـوم وأسـمع صـوت جـرس التليفون لأنني أعلم أنه أحد أصدقائي يتصل بي ليطمئن علـيّ. وأشـكر الله لأنني أستطيع أن أنظر إلى البحيرة من النافـذة وأن أبـدأ يـومي في سـكينة. فالكثير منا لديهم مثل هذه الفرص، ولكن المهم أن نقدر هـذه اللحظـات.

فمن كافح منا من أجل الوصول إلى أفضل الأمور يجب أن يكون ممتنًا لأنـه كان يملك الطاقة والقوة من أجل الصراع للوصول إلى ما يـؤمن بـه. فـإذا كان لدينا ثقة بأنفسنا، فإن تقديرنا لأنفسنا سيجعلنا نصل إلى المكـان الـذي نود أن نصل إليه. فعندما توجه لنا الحياة دروسًا قاسـيةً، فمـن الأفـضل أن نتعلم منها وأن نمضي قدمًا. فالأمل والإيمان والتفاؤل يعطينا القوة لنمضي قدمًا إلى الغد. فمن الممكن أن تكون الحياة تحديًا حقيقيًـا، ولكننـا نـستطيع تحقيق أحلامنا إذا شعرنا بالامتنان لكل شيء حصلنا عليه بالفعل.

في النهاية، نستطيع أن نكون ممتنين جميعًا إلى الشجاعة التي سمحت لنـا بخوض المخاطر الشخصية؛ حيث إن ثقتنا بأنفـسنا هـي أهـم شيء لـدينا. فلدينا جميعًا القدرة على أن نحصل على الحب والـصداقة والمعرفـة قبـل أن تمضي بنا الحياة إلى النهاية. فـالأمر يرجـع إلينـا في أن نبـذل الجهـد الـلازم لتحقيق ذلك. فمن يستوعب منـا أهميـة الامتنـان مـن الممكـن أن يـشجع الآخرين على إدراك اللحظات الهامة الخاصة بهم. فالامتنان يجعلـك تـشعر بالسعادة.



الامتنـان ومواجهـة تحديـات الحيـاة

❤ ❤ ❤

"شاكتـي جاويـن"

"شاكتي جاوين" هي واحدة ممن ألفوا كتبًا حققت نسبة عالية من المبيعات. وقد أقامت "شاكتي" العديد من الندوات على مستوى العالم. وعلى مدى عشرين عامًا، ساعدت "شاكتي" آلاف الأشخاص في اكتساب الثقة بأنفسهم والتصرف على طبيعتهم مما أطلق عندهم طاقة إبداعية هائلة في جميع جوانب الحياة. لقد قامت "شاكتي" مع زوجها "جيم بيرنس" بتأسيس إحدى مؤسسات النشر. كما أنهما يمتلكان منزلاً في كاليفورنيا وآخر في جزيرة هاواي.



من السهل أن نشعر بالامتنان عندما تحدث أشياء سعيدة وعندما تمضي الحياة بالطريقة التي نريدها. وحتى في ذلك الحين، فإننا نفكر في هذه الأحداث على أنها أمر مسلم به، لذا، فإننا نغفل قيمتها. إننا سوف نشعر بالسعادة البالغة إذا قمنا للحظة واحدة بالتعبير عن تقديرنا للآخرين أو للعالم من حولنا أو للقوة العليا أو للحياة.

فنحن نواجه التحدي الأكبر عندما نحاول أن نشعر بالامتنان إذا مررنا بأوقات عصيبة أو عندما لا تمضي الحياة بنا كما نتمنى. وفي هذه الأوقات،

نشعر بالأذى والاضطراب والغضب وهذا أمر طبيعي. فالامتنان هو آخر شيء ممكن أن نشعر به في هذه الأوقات. إن هناك بعض الأوقات في حياتي التي كنت أشعر فيها بعدم الاستقرار وأتعجب لماذا تسير الأمور بهذه القسوة.

لكن عندما أفكر في الأمر لاحقًا بعد مرور هذا الوقت العصيب أرى أن هناك شيئًا هامًا وضروريًا حدث خلال هذه التجربة. وقد لا أصل إلى هذه المعرفة إلا بعد مرور أشهر أو حتى سنوات على هذه التجربة. ولكنني أرى أن هناك درسًا هامًا تعلمته وحكمة أوسع وبابًا جديدًا يفتح لي في الحياة نتيجة للأحداث التي مررت بها وبدت سلبية في ذلك الوقت.

على سبيل المثال، قد يؤدي فقد الوظيفة إلى انهيار حالتنا النفسية. وقد يعطينا إنهاء صداقة الفرصة لنكتشف أننا في حاجة لقضاء بعض الوقت وحدنا، أو قد يمهد الطريق لصداقة أفضل. في هذه اللحظة، نبدأ في الشعور بالامتنان لما كشفته لنا الحياة.

في أغلب الأحيان، أسمي الوقت العصيب الذي نمر به في الحياة "أزمة التداوي". فإننا نتخلص من شيء قديم ونكتسب شيئًا جديدًا. ويحدث هذا غالبًا لأنه قد أصبح لدينا بالفعل وعي كافٍ وبالتالي لا نستطيع العيش بأسلوبنا القديم. وفي بعض الأحيان، نواجه تغييرًا ضروريًا يجب أن نقوم به في أنفسنا وحياتنا أو في أحدهما. فهناك فترة من الحزن والأسى يجب أن نمر بها إذا تخلينا عن شيء كنا نتمسك به. يجب أن نسمح لأنفسنا بأن نشعر

بالخوف والحزن، ومن الممكن أن نذكر أنفسنا أيضًا بأن هناك بعض الإيجابيات في هذه التجربة التي لا نراها بعد.

لذا، إذا كنت تمر بهذه الأزمة الآن في حياتك، حاول أن تحصل على أكبر قدر من الدعم والحب واسمح لنفسك بأن تمر بكل هذه المشاعر التي تواتيك. وتمنى أن تظهر لك إيجابيات هذه التجربة في أسرع وقت تكون مستعد فيه لذلك. وتذكر أنه بعد مضي بعض الوقت وبعد أن تعرف أبعاد هذه التجربة، سوف تشعر بالامتنان لهذه الرحلة الرائعة في الحياة.



الامتنــــان: مــــلاذ الحيــــاة

"ميتشيـل جولـد"

"ميتشيل جولد" هي واحدة من المخضرمين في العديـد مـن مجـالات الفن؛ فهي كاتبة ومصورة وموسيقية. إن مبدأها في الحيـاة يتمثـل في أن الحب هو الحل لأية مشكلة في الحيـاة. وقـد قامـت "ميتـشيل" بتـأليف العديد من الكتب المصورة التي تتميز بضخامة الحجم. كما أن الكثير من أعمالها التي فازت بالعديد من الجوائز كانت تعكس عالمـًا مـن الخيـال والخرافات وبعض الرؤى الحالمة، بالإضافة إلى بعض الخبرات الحقيقيـة التي مرت بها. ولقد عرضـت أعمالهـا في بعـض الأفـلام القوميـة التـي عُرضت حول العالم.



أخبرني أبي قصة رائعة عن أب أعطى ابنته قلادة بسيطة عبارة عن علبـة صغيرة محكمة الغلق وقال لها إن بهـا ماسًـا قـيمًا جـدًا. وقـال لهـا إنهـا إذا احتاجت إليها في أي وقت، فيمكنها أن تكسرها وتبيـع هـذا المـاس حتـى تتغلب على الأوقات العصيبة التي قد تمر بها.

فعندما نضجت هذه الابنة وكافحت وحدها في أوقات الفقر العـصيبة، كان مجرد التفكير في القلادة الماسية التي تضعها حـول رقبتهـا وتحـتفظ بهـا يجعلها قادرة على مواجهة هذه الصعوبات. وبعد مرور سنوات، أصـبحت ناجحة في جميع مجالات حياتها ولم يعد عليها الكفاح من أجل العيش. وكان لديها فضول أن تعرف ما قيمة الماس الموجود داخل العلبة.

أخذت هذه المرأة القلادة إلى أفضل صائغ في القرية لتعرف ما قيمة هذا الماس. فنظر الصائغ إلى القلادة وأخذ يتفحصها بترفع وازدراء ثـم أمـسك بمطرقة وبضربة سريعة حطمها وكان بداخلها شيء صغير لامع. فأمـسكه ونظر إليه في الضوء ثم قال: "إنه ليس ماسًـا يـا سـيدتي ولكـن قطعـة مـن الزجاج التي ليس له قيمة". وبذهول شديد مما سمعته أخذت هذه الـسيدة تضحك وتبكي في آن واحد.

ثم أجابت قائلة وهي تجفف دموعها: "لا يا سيدي فهذا من أقيم أنـواع الماس في العالم! ". فقد أعطاها والدها جوهرة بدون قيمة، ولكنـه أعطاهـا الأمل والاعتقاد أنها ستكون دائـمًا في أفـضل حـال، وسـتكون دائـمًا ممتنـة لذلك.

وعن نفسي، لقد تذكرت الكثير من الأمور المشابهة عندما بدأت أبحث في تجاربي السابقة التي كنت أشعر لها بالامتنان الشديد. فـلا يهـم كـم هـي فريدة هذه التجربة ولكن الأهم هو الشعور بالفضل والامتنـان. وشـعرت

بالسرور عندما اكتشفت أن معنى الامتنان هـو تقـدير الفـضل. فحاولـت جاهدة أن أعيش حياة مبنية على الامتنان. وكان والـدي وإخـوتي هـم أول من علموني ذلك. وأيضًا تعلمت ذلـك مـن الحشرات التـي تتغـذى عـلى الحشائش الموجودة في الفناء الخلفي للمنزل. فأنا أشعر بالامتنان عندما تأتي فراشة وتقف على يدي أو عندما يسمح لي طائر بري بالاقتراب منـه لرؤيـة ريشه عن قرب.

إن الشعور بالامتنان لا يأتي دائمًا في اللحظـة نفـسها التـي يحـدث فيهـا الموقف الذي نشعر بالامتنان تجاهه. فهناك بعض الأشـياء التـي تحتـاج إلى الوقت لنعرف قيمة ما اكتسبناه منها وذلك عندما ننظر إليهـا ببـصيرة. وفي كثير من الأحيان، قد تؤدي قلة الشعور بالامتنـان إلى التراجـع عـن أمـور كثيرة في الحياة. ففي كثير من الأوقات، كنـت أفكـر بعيـدًا عـن مـشاعري وبالتالي كنت أشعر بعدم الرضا، وكان هذا دليلاً على أنه لا بد من حـدوث تغيير ما، الأمر الذي يمثل نقطة تحول في حياتي، حيث تغير اتجاه حيـاتي إلى الحب والامتنان. وعندما نـضجت، مـررت بالعديـد مـن التجـارب التـي فتحت قلبي وعقلي إلى الحب غير المشروط والتقدير للحظة التـي أعيـشها، والتي سأشعر لها بالامتنان والدهشة دائمًا.

لقد تعلمت من أحد معلميني كيف أحدد هدفي. فهذه هي الطريقة التي تخبر بها العالم من حولك باتجاهك في الحياة. فإنك تحدد وجهتك ثـم تـنظم

أشرعة سفينتك التي ستتجه إلى جزيرة مقدسة وهذه الجزيرة يخفيها الضباب ولكنك تعلم ببديهيتك أنها موجودة. قد تنحرف عن طريقك بسبب رياح قوية ومفاجئة ولكنك تعود إلى طريقك بالنسيم الهادئ. وقد يحل عليك الليل مرارًا ولكنك تعلم تمام العلم بداخلك الخريطة التي ستهديك في هذه الرحلة الغامضة. وإذا ظللت تفكر في هذا الهدف، سوف تصل إليه.

أعتقد أن الامتنان هو الطريق لتحقيق ذاتنا والقدرة على فهمها. ففي كل صباح ومساء أتفكر في الحياة لبرهة من الوقت ثم أعرب عن شكري لهبة الحياة وحب كل من فيها. كما أحمد الله على كل ما لدي وكل ما تعلمته. وأعرب عن شكري لأن كل شيء أردت تحقيقه قد تحقق بالفعل. وكذلك للصحة الجيدة ولجمال وروعة الأرض من حولي وأيضًا لنعمة الإبداع والقدرة على التعبير عن المشاعر من خلال الرسم أو من خلال كلمة أو من خلال الموسيقى. وأشعر بالامتنان للحكمة التي نتعلمها من القصص القديمة والصور ومن الطبيعة من حولنا. وكذلك للدلافين والطيور والأشجار وكل شيء حي. وأيضًا للحياة الزاخرة والرخاء الذي لم يكن موجودًا من قبل. وفوق كل ذلك، أعرب عن شكري لنعمة الشعور بالفضل.

في كثير من الأوقات، عندما كانت حياتي مؤلمة وصعبة، كنت أشعر بالامتنان لكثير من النعم. شعرت أنني وحيدة في وسط هذا الكفاح وذلك لسنوات عديدة، وعلى الرغم من ذلك كان هناك شيء في داخلي يعلم تمام العلم أن هناك دائمًا شيئًا ذا قيمة يساندني مثل الماس الذي كانت الفتاة تحمله حول عنقها. لذا، فأنا أشعر بالامتنان الشديد لنعمة الحب والحياة.

عامل نفسك دائمًا على أنك نفيس ولا تقدر بثمن وتستحق الحب. فالامتنان هو الملاذ الذي يسمح لنا بالحب العميق.



الامتنـــان والسعـــادة

❤ ❤ ❤

"كاريـــن هـــوي"

"كارين هوي" هي واحدة ممن فازوا بالعديد من الجوائز لما ساهمت به في العديد من مجالات الفن، فهي كاتبة وشاعرة ورسامة، ولقد عرضت أعمالها الفنية في معرض خاص في مختلف أنحاء العالم. كما أنها أيضًا مؤلفـة لأحـد الكتب المصورة التي تتميز بضخامة الحجـم. ولقـد اختـارت "كـارين" أن تعيش في كاليفورنيا.



أود أن أبدأ بالتعبير عن امتناني لـصديقتي العزيـزة "لـويز هـاي" لأنهـا ساهمت كثيرًا في أن تجعـل أحلامـي التـي طالمـا كنـت أحلـم بهـا حقيقـة. فسأشعر بالامتنان دائمًا لحبها ومساندتها وعطفها.

كما أشعر بالامتنان أيضًا لله الذي أعطاني موهبة الرسـم. فهـذه النعمـة التي لدي ليست من أجلي ولكنها من أجل الآخرين؛ حيـث إن لهـا تـأثيرًا على حياتهم.

إن الحياة لا تعني العزلة عمن حولك وأن تعيش لنفسك. ولكنها تعني مشاركة الآخرين من خلال الحب والسلام. فالشعور بالامتنان يأتي من مساعدة الآخرين، أو كما يسميها البعض العطف دون سبب غير أنك تود فعل الخير لشخص آخر سواء أكان غريبًا عنك أم كان شخصًا تعرفه طوال حياتك. وأنا أشعر بالرضا الكامل عندما أقوم بهذا النوع من الأعمال. كما أنني لا أسعى للحصول على الجزاء من هذه الأعمال، إلا أنه دائمًا ما يعود علي، فأنا أعلم أن الله يراقب كل شيء.

أذكر بعض الأحداث البسيطة ومنها أنني كنت أعبر جسر "سان ماتيو" القريب من منزلي في "سان فرانسيسكو"، وكنت دائمًا أقوم بدفع رسم المرور للسيارة التي تأتي خلفي. وفي إحدى المرات، كانت هناك سيارة فخمة تقف ورائي. فأعطيت الشخص المسئول عن أخذ الرسوم المزيد من المال كعادتي وقلت له إنني سأدفع رسم المرور للسيارة التي تقف ورائي. فنظر إليّ بسخرية؛ حيث إنه كان يقارن بلا شك بين السيارتين. ولكنه قام بالفعل بما طلبته منه.

قلما أجد رد فعل من الناس عندما أقوم بمثل هذه المواقف غير الابتسامة أو التلويح باليدين أو في بعض الأحيان إلقاء نظرة غريبة، ولكن كان رد الفعل في تلك المرة مختلفًا. لقد جاءت هذه السيارة التي تحدثت عنها ووقفت بجانبي وفتحت النوافذ وبدأت فتاتان ووالداهما بالتلويح

بأيديهم والصياح بسعادة لم أرها من قبل، فكانوا يعبرون عن الامتنان والشكر اللذين تحدثت عنهما. فقد تعتقد من رد فعلهم أنني فعلت شيئًا أكثر من دفع الرسوم، فهو شيء بسيط للغاية. ولكن السعادة والدهشة التي رأيتها في وجه الأطفال والشعور بعدم التصديق الذي ظهر على وجه الوالدين هو أمر كفيل بأن يجعل يومي سعيدًا.

في وقت آخر، كنت أمر بمنطقة سكنية ولاحظت أن شخصًا قد أوقف سيارته أمام منزله وترك المصباح الأمامي في السيارة مضاءً. ولكي أنبهه لذلك، كان علي أن أغير مساري. لذا، رجعت بسيارتي مرة أخرى وصعدت إلى المنزل وطرقت الباب وقلت لمن في المنزل أنهم قد تركوا مصباح السيارة الأمامي مضاءً. فشكرتني هذه العائلة كثيرًا وكأنني قد قمت بمعجزة ولكنني في قرارة نفسي كنت أشعر أنني لم أفعل شيئًا.

فما أريد أن أوضحه هو أن ما تقدمه للناس لا يكون من الناحية المادية فقط ولكنه يتمثل في كل شيء يمكن أن تقدمه ويكون نابعًا من قلبك وروحك لشخص آخر دون أن يتوقع ذلك منك. فإن الشعور بالامتنان الذي تتلقاه يأتي من خلال شعورك أنت بالامتنان لمن حولك.

فالحياة هدية لنا وما نقوم به في هذه الحياة يرجع إلينا. فكن ممتنًا لهذه النعمة واستخدمها لتجعل هذا الكون الذي نحيا فيه رائعًا.



تقديـــــر الامتنـــــان

❤ ❤ ❤

د. "كريستوفــر هيلــز"

قام د. "كريستوفر هيلز" بتأليف ٢٧ كتابًا عن الوعي والإدراك، كما أنـه كان الرئيس السابق لإحدى المؤسسات الخاصـة بتعليـم اليوجـا. كـما أنـه ساعد في تطوير المجال الغذائي عن طريق استخدام الطحالب، وذلك مـن أجل تقليل نسبة المجاعات في العالم. أما حاليًا، فقد اشترك في أحد المشاريع التي تساعد في إيجاد ملجأ للمشردين في العالم، بالإضافة إلى رعاية الطفولة.



أشعر بالامتنان الحقيقي عنـدما أكـون في مواجهـة المـوت. ففـي أحـد الأيـام، انحرفـت العجلـة الأماميـة لـسيارتي وكنـت عـلى هـضبة عاليـة ومنحدرة؛ مما أدى إلى انزلاق السيارة أسفل الهضبة، وفي أثناء ذلك أخذت أدعو الله كثيرًا أن ينقذني. وهناك حادث آخر شعرت فيـه أيـضًا بالامتنـان الشديد عندما كنت على متن سفينة ثم صعق البرق الدعامة العمودية التـي كانت تبعد مسافة قدمين فقط عن وجهي. وكان هناك الملايين من فولتـات الكهرباء المتصلة بـالأرض مـن خـلال الـصلب الموجـود فيهـا. فـشعرت

بالامتنان؛ لأن الله أنقذني من هذا الموقف، فلم أنس قط هذا المشهد ورائحة الهواء المحترق.

عندما كنت صغيرًا، تعرضت أيضًا لصاعقة من البرق وأنا في رحم أمي؛ مما أصابها بحرق شديد في ذراعها. وقد تسبب ذلك في ظهور وحمة لدي تمتد من المرفق وحتى الرسغ وظلت موجودة لمدة أربعة عشر عامًا. وكانت أمي تشعر بالأذى لأنها لا يمكنها أن تحتضنني دون أن تغلبها مشاعر الألم. لقد كنت صغيرًا، لذا، لم أتمكن من الشعور بالامتنان للحياة. ولكن بعد مرور الوقت والتفكير مليًا شعرت بالامتنان أننا نجونا من هذه الصاعقة وأننا لا زلنا على قيد الحياة.

أستطيع أن أفكر الآن في الكثير من الأمور التي تجعلني أشعر بالامتنان والتي لم أكن أشعر بها حتى بدأت في تقدير الأمور الحسنة التي حدثت لي في حياتي. وأعرف الآن كيف أعبر عن هذا الامتنان – ليس فقط في أوقات التعرض للخطر أو العطاء، ولكن في كل تجارب الحياة. فأشعر بالامتنان ليس فقط لأصدقائي المخلصين، وإنما أيضًا لمن خدعوني وكذبوا علي وذلك بسبب العديد من دروس الحياة التي علمتني الكثير. لذا، أصبح لدي تقدير لهؤلاء الذين يفعلون ما يقولون ويتمسكون كثيرًا بالمبادئ التي نشأوا عليها.

إن واحدة من أكثر اللحظات التي شعرت فيها بالامتنـان هـي عنـدما أفقت بعد فقدي للوعي في عاصفة حدثت عندما كنت عـلى سـفينة تحمـل بعـض الزائـرين لمـشاهدة جزيـرة "جامايكـا" أثنـاء اتجاههـا نحـو مينـاء "أنطونيو".

كانت "لويز هاي" وزوجها "أندرو" شركائي في ذلـك الوقـت في تجـارة للتوابل وكانا من بين الزائرين في هذه الرحلة. وقد تعرضنا لعاصفة شديدة بعد أن أبحرنا بعيدًا عن ميناء "أنطونيو" بمسافة نصف يوم. فاندفع حامـل الشراع فجأة نتيجة لهـذه الريـاح ودفعنـي مـن حجـرة القيـادة إلى بالوعـة السفينة؛ مماجعلني أفقد الوعي. وأول شيء رأيته بعـد ذلـك، بعـد مـا بـدا الأمر كأنه النهاية، كان وجه "لـويز" تنظـر إلي وإلى زوجهـا "أنـدرو" وهـو يصيح ويحاول أن يوقظني. وكان يقول إنـه عـلي أن أنهـض لأنـه لا يوجـد غيري يستطيع أن يقود هذه السفينة التي تـزن أكثـر مـن تـسعين طنًـا. ولا يعرف أحد الطريق إلى الميناء وقد فقدنا رؤية الجزيرة.

كانت هذه إحدى تجاربي التي شعرت فيها أن غيري يحتاج إليّ. فبدوني، كما قال "أندرو"، سيموت الجميع. فعندما استعدت الوعي وأدركت ما قاله علمت كيف أن بعض الناس سعداء الحـظ لنجـاتهم مـن المـوت، وهنـاك بعض الناس يتعلق مصيرهم بوجود شخص آخر وبمهارته. فلن أسـتطيع أن أنسى سعادتي عندما وجدت أنني لا زلت أسـتطيع الـسير والتحـدث.

واستمرت آلام رقبتي لأكثر من ثمانية أسابيع. ولكنني كنت أفكر كم كنت ممتنًا لبقائي على قيد الحياة وكم كان الزائرون سعداء الحظ لأنني استطعت أن أوصلهم بسلام إلى ميناء "أنطونيو".

لا زلت أتذكر وجه "لويز" الذي أصابه الخوف والذعر عندما أفقت من الصدمة. وأشعر بالامتنان لأنه بعد مضي ثمانية وثلاثين عامًا على هذا الحادث جعلتني الحياة أكثر امتنانًا. إن القوة الإلهية هي التي جعلتني أنجو من هذا الحادث حتى أرى حياتي بطريقة مختلفة. فهذه القوة تساعدنا عندما يكون لدينا مكان في قلوبنا للامتنان والتقدير.

وأخيرًا، إن الشعور بالامتنان يأتي من خلال سلوكنا في التعامل مع الأشياء واستقبالها. فهذا النوع من التقدير هو الذي يجعل حياتنا ذات معنى. فعندما لا نستقبل نعمة أو هبة بالتقدير الكافي فكأننا لم يتم إعطاؤنا شيئًا.

إن تقديمك لهدية ليس أفضل من سلوك استقبال الهدية. فمن السهل أن تقدم هدية أكثر من أن تستقبل أخرى. ومن بين كل المنح التي أعطتنا إياها الطبيعة، فإننا نتعامل ـ للأسف الشديد ـ مع منحة الوعي على أنها أمر مسلم به ونغفل عنه. فكيف نعطي الآخرين ما لم نستقبله نحن ولا نقدره في داخلنا؟ أعتقد أننا في هذه الحالة يجب أن نستقبل بامتنان ما نقدمه للآخرين وإلا لن تكون هديتنا ذات قيمة.

فأنا أشعر بالامتنان لأنني أجد الجمال والحب في الحياة لكي أجعل الآخرين يشعرون بحبي ولكي أشعر بالسعادة. فالامتنان هو أن تعرف أن كل النعم ليست لها قيمة حتى تدرك كيف تستقبلها. في الحقيقة، إن امتناننا هو الذي يعطي الهدية قيمتها الحقيقية. والقدرة على التسامح ونسيان الأذى هي أفضل هدية نقدمها لأنفسنا. ولكن القليل منا يشعرون بالامتنان لهذا الاختيار.

إذا لم نشعر بالتقدير لمصدر هذه القوة المتمثلة في تقدير ما نقدمه وما يقدم لنا فلن نحصل على النعم منها. فالشعور بالامتنان يأتي نتيجة هذا التقدير.

إن الاختيار المبني على الوعي والإدراك بأن ننسى الماضي وأن ننسى أي أذى قد نتعرض له في المستقبل هو هبة لا مثيل لها لأنها تجعلك تتغلب على كل مصائب القدر. ومن الممكن أن نجعل حياتنا خالية من هذه المصائب وذلك عندما نقدر القوة الحقيقية للامتنان. فعندما نقدم امتناننا نستطيع أن نستقبل ونعيش في هذه النعمة. وشعورك بالامتنان حتى قبل أن تستقبل النعم هو الشيء الذي يحدث المعجزات.



الامتنان: الطريق إلى حياة ناجحة وسعيدة

"شــارون هوفمــان"

"شارون هوفمان" هي مؤسسة أحـد المراكـز الاجتماعيـة التـي تـساعد الكثير من الأفراد في الوصول إلى الطاقة الكامنة بداخلهم والعيش في اتزان واعتدال، بجانب تقديم العديد من الإسهامات التي تفيد عالمنا. كما قامـت "شارون" بتأليف العديد من الكتب.



في هذا الصباح، عندما كنت أمارس رياضة السير كنت أشعر بالامتنـان الشديد. فلون السماء وطبيعة الجو وكل شيء كنـت أنظـر إليـه أراه جمـيلاً. فكنت أرى الهـضاب الخـضراء ذات الجـمال الخـلاب والزهـور والنخيـل وصوت شلالات المياه والبرك المليئة بالبط وطائر اللقلق الذي يطـير فـوق البحيرة والجبال المغطاة بالثلوج. فعندما كنت أنظر إلى ما أستطيع رؤيته من هذا الجمال كنت أشعر بالامتنان الشديد.

تذكرت حينها ما حدث منذ ثلاثـة شـهور عنـدما كنـت أقـوم بنزهـة في الجبال المغطاة بالثلوج وكنت أدعو أن أهتدي إلى مكان أكثر دفئًا وجمالاً حتى أستطيع أن أمارس رياضة السير فيه. فبدأت أملأ قلبـي بالـشعور بالامتنـان

لكل شيء منحته لي الحياة، فقد وجدت هذا المكـان الرائـع وبـدون بـذل أي مجهود.

خلال خمسة عشر عامًا من تمـرين الأفـراد لكـي يعيـشوا حيـاة سـعيدة وناجحة، توصلت إلى سر مهم. وهذا السر هو أنني لو قمت بتدريبهم على الشعور بالامتنان، لتغير كل شيء في حياتهم وشعروا بالثقة في أنفسهم وبأن لديهم القوة من أجل إيجاد المستقبل الواعد الذي يـودون تحقيقـه. وبفـضل الأحداث التي كانت في حياتهم وقدرتهم على أن يستجيبوا لها بإيجابية، فقد تغيروا تمامًا وكأنهم قد وجدوا عصا سحرية غيرت حياتهم.

فالامتنان يغير نظرتنا لحياتنا ولأنفسنا. فالمواقف الصعبة، التي بـدت في وقت ما أنه لا يمكن تحملها أو تغييرها، تتبدل الآن. وفي الوقت الذي نبدأ فيه الشعور بالامتنان، يصبح الموقف أكثر وضوحًا وبالتالي نستطيع أن نرى الفرص التي أمامنا لتغيير هذا الموقف. فيجب أن نشعر بالثقة في أنفسنا وفي قدرتنا على أننا نستطيع التأثير إيجابيًا في بيئتنـا وفي عالمنـا. فينتهـي الـشعور بالإحباط وتتحـول الـصراعات إلى توافـق ويتحـول الـضغط النفـسي إلى الشعور بالأمان. فعندما يصبح الامتنان منهجًـا في حياتنـا يـصبح طريقنـا الأساسي هو النجاح والسعادة والصحة.

إذا كنا نشعر بالغـضب أو الخـوف أو الحـزن أو الإحبـاط، فإننـا نفقـد شعورنا بالامتنان. أستطيع أن أتذكر العديد من المواقف التي كنـت أشـعر فيها بالحزن أو بالإحباط الشديد ثم أختار أن أنظر إلى النعم التي لـدي وأن

أشعر بالامتنان لها. وفي نفس اللحظة، أشعر بتحسن شـديد. فعنـدما نجـد شيئًا نشعر بالامتنان له أثناء مواجهة موقف صعب فذلك يحفزنـا ويعطينـا الطاقة لتغيير هذا الموقف.

عندما نشعر بالامتنان، كل شيء يتغير. فمن الممكـن أن نـشعر بـالحزن والضياع في موقف ما، مما قد يؤدي إلى المزيد من الشعور بـالحزن والـضياع ولكننا نستطيع أن نغيره إلى الشعور بالسعادة. فقد يتغـير الموقـف نفـسه في الحال عندما ننظر إليه بقلب مليء بالشعور بالامتنان.

في حياتي الخاصة، أدى هذا الشعور بالامتنان إلى تغيير حياتي بالكامـل. فقد شعرت بقوة الامتنان لأول مـرة بعـد أن فقـدت صـديقتي في حـادث تحطم طائرة. بعد شهور من اليأس والاكتئاب بدأت أقرأ في الكتب القديمة التي تمتاز بالحكمة حيث تعلمت منها أن حياتي لها معنى وهـدف. وعنـدما بدأت أشعر بالامتنان تغيرت حياتي بالكامـل، حيـث تغـيرت أولاً نظـرتي للحياة. ثم بدأت أشعر بالإيجابية والقوة لكي أبدأ مجـددًا. وفجـأة، بـدأت أشعر أن حياتي ستبدأ بداية جديدة تمامًا بدلاً من شعوري بأنها ستنتهي.

بعد ذلك بفترة وجيزة، أصبت بمرض وتم تشخيصه عـلى أنـه مـرض خطير يهدد حياتي وقال لي الأطباء إنني سأعيش مـن سـتة إلى تـسعة أشـهر فقط، إلا أن شعوري بالحمد والامتنان ظل مستمرًا، ثم شعرت بعـد ذلـك كأن المرض يخرج من جسدي وكأن خلايا جسدي تفيض بالحياة والحيوية.

وعلمت بعد ذلك أن شعوري بالامتنان أدى إلى إفـراز بعـض الهرمونـات التي تساعد في التمتع بصحة أفضل.

إن الامتنان لا يعالج الأمراض فقط ولكنـه يعيـد الـشباب إلى الجـسم. وإذا كنت تشك في ذلك للحظة واحدة، فعليك أن تنظر إلى وجـه شـخص متعب بسبب سنوات من الشعور باليأس، فسيبدو لك هذا الوجـه منهكًـا ومتعبًا. ثم انظر إلى وجه شخص عاش حياته وهو يشعر بالامتنان. وسترى أن وجهه مشرق ومفعم بالصحة والحيوية.

إن مفتاح الحياة السعيدة والناجحة هو الشعور بالامتنان. فهذا الـشعور يرقينا ويقوينا ويأتي لنا بما نريده. ومثلما فعلت أنا في النزهة التي قمت بها في الصباح منذ ثلاثة شهور، فإننا عندما نحدد ما نريد مع شعورنا بالامتنان في الوقت نفسه لما لدينا، فإننا نحقق بالفعل مـا نريـد؛ حيـث نـصبح مـصدر جذب لكل ما فيه خير لنا.

فعندما نشعر بالامتنان للحياة، تعطينـا الحيـاة المقابـل لـذلك. وعنـدما نكون ممتنين، نشعر بالناس من حولنا ونشعر بعطاء الحياة. فإذا كان لـديك مشكلة مادية وعثرت على مبلغ صغير من المال، فاشعر بالامتنـان الـشديد وسيجذب إليك هذا المبلغ المزيد من المال.

إننا عندما نعرب عن امتناننا للمواقف والأحداث التي بها تحدي والتي نواجهها في الحياة ونعرف أننا قد اكتسبنا الحكمة منها، يحول هـذا الـشعور بالامتنان التجربة السلبية إلى تجربة إيجابية. وعندما نقوم بالتعبير عن امتناننا

للآخرين، فإننا في الوقت ذاته نجذب إلينا الناس والمواقف التي من خلالها يشعر الناس لنا بالامتنان. فهذا هو سحر الامتنان.

إن الامتنان يملأ قلوبنا بالسعادة ويسمح لنا برؤية الحقيقة ويعطينا القوة من أجل أن نتخذ القرارات الصائبة ونقوم بالأفعال الصحيحة. فمن خلال القلب الممتن، نستطيع أن نرى الجانب الجيد في كل موقف وكل شخص نراه وأن نجعل هذا الشخص يتعامل معنا بأفضل ما لديه من صفات.

إن الامتنان هو المدخل للحصول على مكانة عالية وسامية. فالقلب الممتن هو قلب متفتح، كما أنه يعلو بنا باستمرار حتى يصل بنا إلى مرتبة سامية.

منذ سنوات قليلة، قمت برحلة إلى أحد الأماكن بشمال كاليفورنيا وذلك بهدف أن أصبح أكثر تقربًا من الذات الإلهية. وخلال ساعات طويلة من قيادة السيارة، ركزت بشدة على هذا الجزء بداخلي، وهو الذات الإلهية مع الشعور لها بالحب والامتنان. وبمرور ساعات من التفكير، شعرت بحبي وامتناني لهذه الذات المحببة لي لأنها ترشدني وتحميني لحظة بلحظة ويومًا بعد يوم.

وفي آخر ساعة من هذه الرحلة، وبينما وصلت إلى غابات الصنوبر الجميلة المحيطة بهذا المكان، شعرت بأن الذات الإلهية تشملني بعنايتها، وأن هذا الشعور يحتويني، وكنت أشعر بالحب يغمرني. ولم يكن هذا الإحساس مجرد فكرة تدور في عقلي وإنما هو إحساس شمل جميع أجزاء جسدي. فكنت أشعر حقيقة أن كل الخلايا بداخلي يغمرها الحب والسعادة.

في هذه اللحظة، أدركت ما كان يقال عبر العصور إننا لسنا وحدنا. وإننا نرتبط بخالقنا. وأي تفكير غير ذلك فهو خيال. فالحب والشعور بالامتنان يوضح لنا تقربنا من الله.

إن هذا التقرب من الله هو أفضل إحساس شعرت بـه عـلى الإطـلاق. فأثناء الليل، كنت أستيقظ فجأة من النوم وأشعر بخوف في داخلي، ولكـن بمجرد أن أشعر أن الذات الإلهية لا تزال تشملني بعنايتها كنـت أعـود إلى النوم مرة أخرى في هدوء وسكينة.

إن تقربي من الله والشعور بالامتنان له ولما أعطاني من نعم جعلني أغـير نظام حياتي الذي تعودت عليه، فكنت دائمًا أتعجل الأمور وأسعى إليها في شغف شديد، ولكنني الآن أترك نفسي للذات الإلهية ترشدني في طريقي في الحياة. لذا، كنت دائمًا ما أجد نفسي أسـير في الطريـق الـصواب. كـما أننـي أصل لما أريد في الوقت المناسب وبلا تعجل. وبدأت أرى الحياة سـهلة ولا تحتاج إلى كثير من المجهود، كما أنها مليئـة بالمـصادفات العجيبـة. وبـذلك، أصبحت أعيش حياة هنيئة وكان كل شيء أحتاجه يأتي لي. لـذا، قـررت أن أظل في حالة تقرب وامتنان لله، الأمر الذي يعد مفتاح كل شيء في الحياة.

إن اختياراتنا تحدد لنا دائمًا الطريقة التي نعيش بها حياتنـا. فـإذا اخترنـا الحفاظ على الامتنان، سوف نعيش حياة ناجحة وصحية وسعيدة.



الامتنــــان والشعــــور بالنعيــــم

❤ ❤ ❤

"لــورا أركــرا هكسلــي"

عاشت "لورا أركرا هكسلي" في الولايات المتحدة بعد أن غادرت وطنها إيطاليا، وعملت كعازفة كمان هناك. وقد قامت بتأليف العديد من الكتب، كما شاركت في تأليف أحد الكتب مع المؤلف "بييرو فيروتشي".



من خلال هذه الكلمات الأربع: "الامتنان هو النعيم ذاته"، قام الـشاعر المعروف "ويليام بلاك" بالتعبير عن جوهر الامتنان.

عندما يبدأ الشعور بالامتنان مع وقت ميلادنا، يصبح هذا الشعور جزءًا لا يتجزأ من حياتنا. فالميلاد هو إحدى معجزات هذه الحياة ويجب أن نشعر بالسعادة والامتنان لهذه المعجزة. ولكن للأسف، ليس هذا ما يحدث دائـمًا، فغالبًا ما يحاط الميلاد بالخوف وعـدم الـوعي. فالحقيقـة أن معجـزة المـيلاد الجسدي توقع في النفس رهبـة ـ وكـذلك معجـزة إعـادة المـيلاد النفـسي. فإعادة الميلاد النفسي، والتي يطلق عليهـا تجربـة الوصـول إلى القمـة، هــي

الشعور بالتحرر من الشروط والقيود القديمة. فتظهر العـودة للحيـاة مـن جديد على المستوى النفسي لتجدد الحياة وما بها من إمكانيات غير متوقعة.

ففي أحد الكتب، اقترحت نموذجًا مثاليًا يستطيع الإنسان أن يتبعه في أن يعيد ميلاده نفسيًا من جديد وفي أية مرحلة مـن العمـر، بحيـث يكتـشف في نفسه ما لم يكتشفه من قبل. ولفعل ذلك، عليك أن تجلس في مكان هـادئ لا يقاطعك أحد فيه. ومن المفضل أن تقوم بتسجيل هذه اللحظـة الفريـدة مـن التأمل وأن يكون ذلك مصحوبًا بأنغام الموسـيقى التـي تجعلـك في جـو مـن الحب والامتنان. قبل أن تبدأ، خذ نفسًا عميقًا ببطء عدة مرات. واجعل كـل نفس تأخذه يأخذك أقرب إلى المكان الذي يوجد بداخلك ولم تفكر فيـه مـن قبل ولم تترك به أحداث الحياة أي آثار. ففـي هـذا المكـان، كـل شيء مـا زال ممكنًا ولا يوجد أي شيء مناف للعقل وكل شيء يبدو أنه يحدث لأول مرة.

حياة جديدة

اغمض عينيك، واسترخِ لوقت كاف ثم تخيـل صـورة حيـة في ذهنـك للمكان الذي ستولد به من جديد. انظر إلى هذا المكان واستشعر عطره، ثم انفصل عن جسدك المادي وكأنك تولد مـن جديـد، فأنـت الآن ذو حـس مرهف وتستطيع أن تشعر بما لم تـشعر بـه مـن قبـل. فأنـت تـشعر بالحـب والامتنان يحيطان بك. ففـي هـذه الحيـاة الجديـدة تـشعر بهـدوء وسـكينة طبيعيين. كما أنك تـشعر أنـك محـاط بكـل المخلوقـات سـواء الحقيقيـة أم الخيالية التي تحبها وتكن لها الاحترام، فالكون كله على استعداد للترحيـب

بك. وسترى الزهرة المفضلة لديك بجمالها ورائحتها الجذابة تقول لك: "مرحبًا، أشعر بالامتنان لميلادك من جديد. مرحبًا بك في هذا العالم، عالم الزهور."

الآن انظر إلى المخلوقات، فكل شيء يرحب بك بلغته الخاصة. فربما يكون الحيوان المفضل لديك يرحب بك في هذا العالم، فكل المخلوقات يرحبون بك ويقولون: "نشعر بالامتنان لميلادك من جديد. فالعالم كله يرحب بك."

أما الآن فأنت تنظر إلى النجوم في الكون وتجدها تتلألأ في كل مكان. فهي أيضًا تتحدث إليك وتقول: "مرحبًا. نشعر بالامتنان لميلادك من جديد. مرحبًا بك في هذا العالم، عالم النجوم". كما أنك تشعر بدخولك إلى العالم الذي يحترمك ويرحب بك. وتشعر أن امتنان هذا العالم يغمرك. فأنت تتنفس هذا الشعور، لذا، فهو ينتشر في عقلك وجسدك. وتشعر بالسعادة لدخول الحياة والعالم الذي يرحب بك، لذا، تستطيع أن تقوم بالعديد من الأشياء الجميلة، فأنت لديك القدرة على أن تعطي الحب وأن تستدعي الشعور بالامتنان عند الآخرين.

والآن، فكر في بعض العظماء في تاريخ العالم ـ رسامين أو فلاسفة أو موسيقيين أو شعراء. وتخيل أن كل الأشخاص المفضلين لديك قد جاءوا ليحتفلوا معك بدخولك هذا العالم الجديد، وأنهم جميعًا يشعرون بالامتنان من خلال تجاربهم ومعرفتهم الواسعة. وفي هذا العالم أيضًا ستجد الجمال

والذكاء والحب يعترفون بميلادك الجديد ويشعرون بالامتنان أيضًا. فميلادك الجديد معجزة والكل جاء ليخبرك بذلك. فالنباتات والزهور والحيوانات والأشخاص جاءوا ليذكروك ويخبروك: "أنت نبيل وجذاب ونحن نشعر بالامتنان لأنك جئت إلى هذا العالم". وفي هذا الميلاد الجديد، تشعر بالسعادة وأنت ترى الوجوه والزهور والمخلوقات المبتسمة ترقص حولك. فكل العالم يحتفل ويشعر بالامتنان لك.

أنت تدخل إلى عالم يهتم فيه كل واحد بالآخر. وعالم يعتبر فيه الأخذ والعطاء شيئًا طبيعيًا مثل التنفس. لا بد أنك تشعر بالامتنان لهذا العالم الجديد، وأن هذا الشعور يغمرك ويسيطر عليك ويسري في عروقك. ولا بد أن روحك وجسدك يعلمان ذلك. الامتنان هو النعيم ذاته!



الحـــب والطريــق نحــو الامتنـــان

❤ ❤ ❤

د. "جيرالد جامبولسكي" و"ديان سيرينكيون"

تزوج د. "جيرالد جامبولسكي" من "ديان سيرينكيون" وعاشا في ولاية كاليفورنيـا. ويعمـل د. "جيرالـد" كطبيـب نفـسي، بالإضـافة إلى أنـه قـام بتأسيس أحد المراكز العلاجية النفسية. أمـا "ديـان" فهـي تعمـل في مجـال المقاولات بعد أن قضت ٢٥ سنة في هذا المجال على مستوى العمل الخاص والعام. وقد اشتركا معًا في تأليف كتاب تناولا فيه كيف يـستطيع الإنـسان الوصول إلى راحة البال واطمئنان النفس عن طريق الاسـتفادة مـن بعـض المبادئ الأخلاقية والروحية وتطبيقها في جميع جوانب الحياة.

❤ ❤ ❤

"الحب هو الطريق نحو الامتنان"، هذه العبارة مأخوذة من أحد الكتب، وهي صحيحة؛ فالحب هو التأمل الذي نحب أن نقوم بـه معًـا. ففـي كـل خطوة نأخذها نذكر أنفسنا بأن الحـب هـو الطريـق الـذي نـسير بـه نحـو الامتنان، وأنه هو الذي يعطينا المزيد من الهدوء والاستقرار.

هناك فكرة يطرحها أحد علماء الدين وهـي أن أفـضل كلمتـين في هـذا العالم هما: "الحمد لله"؛ لأنهما يدلان على أننا نعلـم تمـام العلـم أن كـل شيء

يحدث لنا هو درس يريد الله أن يعلمنا إياه. وستصبح حياتنا أكثر هـدوءًا، عندما نتوقف عن التفكير في كل شيء يحدث لنا. فبدلاً من ذلـك علينـا أن نتعلم من كل شيء يحدث وأن نعلم أنه يحمل لنا الخير حتى وإن كان المظهر الخارجي يدل على عكس ذلك، فأحيانًا تكون النعم داخل الـبلاء. فعنـدما نسير في طريق الحيـاة ونحـن نقـول "الحمـد لله" في قلوبنـا و"الحمـد لله" في عقولنا و"الحمد لله" بألسنتنا، مهما كان الخوف الـذي يكمـن بـداخلنا فإنـه يختفي ويظهر نقاء الحب.

عندما نختار أن نرقى بأنفسنا بعيدًا عن العالم الحسي وأن نعيش في عـالم يغمره الحب والامتنان لله، يصبح الحمد منهج حياتنـا. فـإن المرشـد الـذي يقيم داخل قلوبنا سيقول إن كل شيء يحدث لنا في هذا العالم الحسي ما هـو إلا فرصة جديدة لأن نختار الحب والعالم الذي لا يوجد به أي كيان سـوى الحب.

عن طريق هذا الاستسلام للحب والامتنان لله، نـستطيع أن نمـر بكـل يوم ونحن نشعر بالامتنان لبعضنا البعض. تخيل كيـف سيـصبح العـالم إذا كان كلامنا لله ولبعضنا البعض هو الشكر. ففـي كـل مـرة نعـبر فيهـا عـن الامتنان عن طريق إظهار الحب للآخـرين، نـؤمن بـأن هنـاك الكثـير مـن الإيجابيات في هذا العالم ولا يوجد سوى القليل من السلبيات.

إن عالمنا سيتغير بسرعة إذا عرفنا كيف نرد هذا الحب والفضل الذي يمن به علينا خالقنا. فلا يوجد طريقة للتعبير عن الامتنان لخالقنا أفضل من أن نحب بعضنا البعض وأن نحب أنفسنا، وسيحدث ذلك عن طريق مراعاتنا لله عز وجل في جميع تصرفاتنا.



الحيـــاة زاخـــرة بالنعـــم

❤ ❤ ❤

د. "ســوزان جيفيــرز"

قامت د."سوزان جيفيرز" بمساعدة ملايين الأشخاص في التغلب علـى المخاوف التي توجد بداخلهم والقدرة على المضي قدمًا في الحياة بكثـير مـن الثقـة والحـب. وقـد قامـت د. "سـوزان" بتـأليف العديـد مـن الكتـب. وبالإضافة إلى أنها من المؤلفين الذين يحققون نسبة عالية من المبيعات، فإنها أيضًا من المنظمين المشهورين للندوات والخطب. كما أنهـا كانـت ضـيفة في العديد من برامج الراديو والتليفزيون. وقامـت أيـضًا بعمـل العديـد مـن شرائط الكاسـيت التـي تناولـت فيهـا بعـض الموضـوعات مثـل الـشعور بالخوف والعلاقات الاجتماعية والتنمية الشخصية.



عندما تعاملت مع الفقراء في مدينة نيويورك، كنـت دائـمًا أنـدهش مـن الشعور بالامتنان الذي يملأ قلوب الكثيرين منهم في حين أنهـم يفتقـدون الكثير من متع الحياة المادية. ولكنني أدركت أنهم يشعرون بالامتنان لأنهـم يتمتعون بأنهم لا يزالون أحياء ولأن لديهم طعامًا على مائـدتهم، كـما أنهـم

يتمتعون بالشمس الساطعة في يوم مشرق ويتمتعون بالصحة ووجود الأصدقاء والعائلة ولكونهم أفرادًا يساهمون في بناء مجتمعهم.

في الوقت نفسه، كنت دائـمًا أشعر بالدهشة عندما أرى قلة الشعور بالامتنان في قلوب الكثيرين ممن يمتلكون العديد من متع الحياة المادية في حياتهم. وإذا سألني أحد مَن منهم يشعر بالسعادة أكثر من الآخر، سأجيب دون تردد أن الفقراء يشعرون بسعادة أكثر لأن قلوبهم تمتلئ بالامتنان.

فما أتحدث عنه ببساطة هو أنه عندما نفكر أن لدينا أشياء وفيرة تصبح حياتنا مليئةً بالفعل بالنعم؛ وعندما نفكر فيما ينقصنا تصبح حياتنا ناقصةً. فالأمر يتعلق بطريقة تفكيرنا. وفي الحقيقة، لا يمكننا أن ننكر أن الشعور بالألم أمر حتمي. ولكن هذا يدمر صحتنا الجسدية والنفسية. وفي الوقت نفسه: لا يمكننا أن ننكر أن حياتنا مليئة بالنعم.

من الممكن أن تقوم بعمل قائمة بكل النعم والأفضال التي تتمتع بها في حياتك. وكل ليلة قبل أن تخلد إلى النوم اكتب بسرعة وبإيجاز خمسين شيئًا على الأقل حدث لك في هذا اليوم. ولكنك ستستغرب بالطبع قائلًا: "خمسون شيئًا! فإنني بالكاد أستطيع كتابة ثلاثة أشياء!". إلا أن هذا يحدث لأنك لم تلحظ النعم في حياتك. فهدف هذا التمرين هو أن تلاحظها. وتستطيع أن تضيف بعضًا من الأمور التالية إلى قائمتك:

- دار محرك سيارتي.
- أستطيع السير.

- لدي طعام لأتناوله.
- مدحني شخص.
- لم يحدث لأطفالي مشكلة اليوم.
- أشعر بدفء الشمس على وجهي.
- تحدثت إلى واحد من أعز أصدقائي.
- بدأت الزهور في التفتح.
- أنا أتنفس.
- أشرقت الشمس.

لا ينبغي أن تركز هذه القائمة على الأشياء الفائقة والتي لا تحدث إلا بأعجوبة. ففي الواقع، يفضل أن تكون العكس. ودائمًا خذ في الاعتبار أننا إذا قمنا بالتركيز فقط على هذه الأمور ستكون أشياء كثيرة في حياتنا مملة، ولن نتمتع أو نشعر بالأشياء الجميلة التي نمر عليها دون أن ندري بها أو نقدر قيمتها، أليس التنفس من هذه النعم التي لا نشعر بها إلا بعد أن نفقدها؟!

في البداية، قد تأخذ وقتًا طويلاً من أجل التفكير في خمسين شيئًا تشعر بالامتنان لها. ولكن، بعد وقت قصير ستجد أن الأمر أصبح أكثر سهولة. ويرجع السبب إلى أنك ستمضي أغلب يومك وأنت تفكر في هذه النعم الموجودة في حياتك، لذا، سيكون لديك المزيد كل يوم لتضيفه في كتابك. وستجدها بالفعل! فهذه النعم واضحة.

فعندما تفكر في الإيجابيات يبتعد تركيزك عن الأمور السلبية، الأمر الذي يجعلك تشعر بالسعادة.

فإذا ما جعلت ملاحظتك للـنعم الموجـودة في حياتـك عـادة، سـتتغير حياتك كثيرًا. أتذكر عندما كنت أجلس مع والدتي في غرفتها في يوم شديد البرودة وذلك قبل أشهر من وفاتها، وكانت تعاني من آلام شـديدة وتـشعر بالوهن. وبينما كنت أشعر بـالألم بـسبب آلامهـا، نظـرت إليّ وقالـت: "إن الهواء بالخارج شديد البرودة ... ولكنني أشعر بالدفء والراحـة بـداخلي. ابنتي تجلس بجانبي ... فإنني سعيدة الحظ."

كنت أفكر في آلامها. وكانت هي تفكر في النعم التي لديها. أشكرك يا أمي على هذا الدرس الرائع.



الشعـــور بالامتنـــان لكـــل شـــيء

❤ ❤ ❤

"إيـون شوكـي جينسـون"

تعمل "إيون شوكي جينسون" كمستشارة قانونية وإخصائية نفسية، بالإضافة إلى أنها تحمل العديد من الشهادات في مجال التعليم وعلم النفس. وقد شاركت في تأليف أحد الكتب، كما أنها قامت بتأليف عدد كبير من الكتب الخاصة بها. هذا بالإضافة إلى أنها قامت بإقامة العديد من الندوات خلال عدد من السنين الماضية، كما أنها شاركت في تأسيس أحد المراكز العلاجية.



إن معرفة وفهم معنى الامتنان هو أمر يستمر طوال الحياة. لقد كنت سعيدة الحظ أن أولد في عائلة تؤمن أنه إذا كنت تشعر بالامتنان لما لديك، سيعطيك الله ما تحتاجه. فكنا نشعر بذلك، على الرغم من أننا كنا نمر بأوقات عصيبة وليس لدينا ما يكفينا في حياتنا. وبالطبع، لأننا نتبع هذا الأسلوب في حياتنا، كان دائمًا لدينا ما نحتاجه ولدينا المزيد الذي من الممكن أن نتقاسمه.

على مر السنوات، نمت وتطورت أفكاري وفهمي لمعنى الامتنان. عندما كنت طفلة، كنت أستمتع بوجودي مع أبي وأمي وهما يؤديان شكرهما وامتنانهما لله، وكنت أستمع إليهما وهما يقولان "علينا أن نشعر

بالامتنان لكل شيء" فكنت أقول في نفسي: "يجب أن يشعر المرء بالامتنـان لكل شيء يحدث له في حياته". ومن وقت لآخر وخلال سنوات الـشباب، كانت هذه الكلمات تتردد في ذهني، وتعلمت أن أشعر بالامتنان للكثير من النعم الواضحة في حياتي. فكنـت أشـعر بالامتنـان للهـدايا التـي تقـدم لي وعطف الآخرين علي والفرص التعليمية غير المتوقعة التي حصلت عليهـا ولكل الأوقات السعيدة وللأصدقاء الذين قابلتهم خلال حياتي.

هذا ولكوني زوجة شابة تعيش في الريف، تعلمت أن أشـعر بالامتنـان لأشياء بسيطة ورائعة مثل المطر الذي يسقط في يـوم شـديد الحـرارة لكـي يعطي محصولنا مقدار المياه الذي يحتاج إليه بشدة. وفي أحد الأعوام، بعدما دمر محصول الذرة بسبب حدوث رعد وعاصفة شديدة، كنت أشعر أيـضًا بالامتنان لأن لدينا التأمين الـضئيل عـلى المحـصول الـذي يـساعدنا لكـي نتغلب على هذه الخسارة ويمكننا من المكوث في المزرعة لسنة أخرى.

عندما كنت أمًا صغيرة، كان من السهل أن أشعر بالامتنان عندما أعرب عن شكري وبالغ سعادتي لما لدي من أطفال. فكنت أهتم بهم بقلب يفيض بالحنان وأراقبهم وهم ينمون ويكبرون حتى أصبحوا رجالاً. كانت حيـاتي مليئة بالامتنان بسبب الشعور بالدفء والتقارب في عائلتي. وكانت هنـاك دائمًا أشياء أشعر بالتقدير لها وكنت أشعر بهذا الامتنان وأنـا أحـصي الـنعم التي لدي.

لكوني معلمة، كنت أشعر بالفخر والسعادة لهذا العمل وكنت أشعر بالامتنان دائمًا لأنني أعمل في مجال أحبه ومجال قد يحدث تغييرًا في العالم. كنت أشعر بالامتنان لأنني أستطيع أن أقترب من الأطفال وأن أحصل منهم على الحب والكثير من الفرص غير المحدودة. فإنني أشعر بالسعادة بالفعل. واشعر بالامتنان لكل شيء.

ففي أحد الأيام (منذ ٢١سنة)، عندما كنت في أحد محلات بيع الكتب رأيت عنوان كتاب أثار فضولي وهو: "من السجن إلى الثناء". لقد قدم لي هذا الكتاب فكرة جديدة. فقد عبرت مؤلفته عن اقتناعها بأن التعبير عن الشكر على كل شيء يعني أن تكون ممتنًا لكل شيء ـ للإيجابيات والسلبيات على حد سواء. وعلى الرغم من أن هذا المفهوم قد يبدو غير صحيح ولكن كانت طريقة تناولها مقنعة وقررت أن أقوم بذلك بالفعل. فقد اكتشفت بعدًا جديدًا للامتنان ووجدت أن هناك قوةً في الشعور بهذا الامتنان حتى في الأوقات الصعبة.

على الرغم من أن الشعور بالامتنان عندما تكون الأمور على غير ما يرام أمر صعب للغاية، فإنني شعرت بالدهشة لنتيجة هذا الشعور. فقد اكتشفت أن الامتنان قد يعطي طاقة هائلة قد تغير الأمور رأسًا على عقب، وعندما شعرت بهذا الامتنان أصبح لدي قوة وقدرة على التغلب على ما يحدث في عالمي الخارجي. فقد رأيت أن الظروف التي قد تظهر سلبية هي

بالفعل نقطة محورية توضح طريقًا جديدًا أنتهجه. وفي الغالب، عندما أفكر في الأمر بعد مضي الوقت، أستطيع أن أرى بوضوح أن الابتلاء هو في حقيقته نعمة، وقد أدى بي بالفعل إلى مكان له معنى أفضل وأكثر عمقًا.

منذ أن اكتشفت هذا المعنى الرائع للعرفان بكل ما يحدث لي، وجدت أن الشعور بالامتنان لكل يوم جديد أستيقظ فيه يملأ يومي بالسعادة؛ حيث إنني أبحث عن كل النعم التي توجد حولي وأجد أن كل نعمة تظهر تلو الأخرى في ترتيب زمني رائع. ففي كل صباح، أشعر بالسعادة لوجود جسدي لأنه "الغطاء الخارجي لروحي" ولأنه يخدمني بكفاءة، كما أنني أستفيد من تجاربي الحلوة والمرة في الحياة. إنني أشعر أيضًا بالامتنان للترابط الذي يوجد بيني وبين جسدي وكيف أنني أعتني به وفي المقابل أستخدمه في قضاء العديد من الحاجات. إنني منذ عدة سنوات، أقوم بقراءة الجريدة يوميًا وأدعو لهؤلاء الذين تكتب تجاربهم المريرة فيها بالخير، فأعلم أن هناك الكثير من النعم في حياتي لكي أشعر لها بالامتنان.

كنت أتعلم من أحلامي لسنوات عديدة. وكنت أستطيع في بعض الأحيان أن أفهم مغزى هذه الأحلام وأستيقظ برسالة ـ وتكون هذه الرسالة جملة أو اثنتين تدوران في ذهني. كما كنت أكتب هذه الرسالة قبل أن أنساها. وفي يوم استيقظت وأنا أفكر في هذه الكلمات: "امض في أيامك وأنت تشعرين بالامتنان". وعندما فكرت مليًا في معنى هذه الكلمات،

أدركت أن الامتنان قد يكون فعل ناتجًا بالفعل عن إرادة وقد يكون شعورًا تلقائيًا. فقد يصبح الامتنان منهجًا للحياة نختاره لأنفسنا.

الآن وبانتهاجي طريقة التفكير هذه، أشعر بالدهشة وفي الوقت نفسه أشعر بالامتنان عندما أرى غروب الشمس، كما أتعلم درسًا من خلال المرور بفترة مرض أو فترة اضطراب. فإنني أشعر بالامتنان لإيماني الذي لا يتذبذب بقضاء الذات الإلهية؛ حيث إن طفلي يعاني من مرض يهدد حياته ولا أملك شيئًا لفعله، ولكن علي أن أتعلم الدروس والمعاني التي تتضمنها هذه التجربة. كما أنني أشعر بالامتنان للأوقات التي أقضيها مع من أحبهم. كما أشعر بالامتنان لأوقات الخلاف التي تحدث بيننا والتي توضح لي دروسًا لأتعلمها ورؤية جديدة لأدركها. وأشعر بالامتنان الشديد لأنني اكتشفت قوة الشعور بالامتنان في حياتي، ويجب أن أستمر في هذا الشعور لكل شيء.



استشعار النعم في السراء والضراء

"باتريس كارست"

"باتريس كارست" قامت بتأليف بعض الكتب، وقد قامت أيضًا بإلقاء بعض الخطب التي تحدثت فيها عن روعة الإيمان بالله والتقرب منه. وتعيش "باتريس" على شاطئ ولاية لوس أنجلوس مع ابنها، وهما يستمتعان هناك بروعة الطبيعة وسحرها.



لأني أم لطفل صغير، كنت أجد نفسي دائمًا أعاني من الاكتئاب. ذلك لأن القيام بتربية طفل وحدي كان أكبر تحد واجهته على الإطلاق ـ من الناحية النفسية والجسدية والروحية. فعندما يتغلب على المرء الشعور بالوحدة والخوف والضجر والإرهاق قد يصاب بالهرم. ولا يهم كم مرة قلت لنفسي إنني أعيش حياة رائعة مقارنةً بالستة مليار نسمة الذين يعيشون على هذا الكوكب، لأنني أدركت مؤخرًا أنني لم أصل إلى راحة البال التي أتمناها.

لذلك، فكرت في شيء وهو أن أشغل يومي بشيء ما، وألا أفكر في معاناتي. ففي كل ليلة قبل أن أخلد إلى النوم، أحمد الله على أي شيء حدث لي خلال هذا اليوم، أي شيء أشعر بالامتنان من أجله. هل تتخيل ما

حدث؟ لقد حدثت معجزة! وجدت نفسي أمضي معظم اليوم وأنا أشعر بالفضل والامتنان. وعندما كان عقلي يفكر كل يوم باحثًا عن الأشياء التي أشعر لها بالامتنان، استطعت أن أرى الأشياء القيمة الكثيرة التي تحدث خلال أربع وعشرين ساعة.

من بين هذه اللحظات البسيطة، صوت الجرس الخاص بجيراني الذي يتحرك مع النسيم وابتسامة العامل في محطة الغاز والدفء الذي أشعر به عندما يأتي لي طفلي بعد اللعب ليقول لي إنه يحبني حبًا "أكبر من المحيط والسماء والنجوم" فيبدو أن لدي الآن كل ليلة قائمة طويلة من الأشياء التي يجب أن أمتن لها.

لا زلت أشعر بالدهشة (والراحة الشديدة). الحقيقة أنه لا يهم كيف أن هذه الرحلة التي تسمى بـ "الحياة" مليئة بالخوف. فعندما أتوقف وأفكر، أدرك أن هذه الحياة عبارة عن مئات الآلاف من اللحظات التي تكون أغلبها لحظات سعيدة ورائعة وأنني سأشعر بذلك إذا أخذت وقتًا كافيًا لتقديرها.

أتمنى أن يرى ويشعر كل امرئ بالنعم التي لديه في كل شيء - حتى في الأشياء التي تبدو صغيرة بدايةً من تناول كوب من الشاي المثلج في يوم حار وحتى ما يتغطى به المرء في الليل في يوم شديد البرودة. كما أتمنى أن ننتبه لكل المعجزات التي توجد حولنا طالما أن لدينا عينًا لترى وأذنًا لتسمع.

❤ ❤ ❤

الامتنـان والشكـر عنـد الابتـلاء

❤ ❤ ❤

"جولـي كيـن"

كانت "جولي كين" تعمـل سـابقًا كأسـتاذة في إحـدى جامعـات ولايـة "ميتشجان". وقد قامت "جولي" بتـأليف عـدد مـن الكتـب، بالإضـافة إلى مشاركتها في تأليف أحد الكتب مع "إيون جينسون". والآن، تعيش "جون" في ولاية "فلوريدا"، حيث تقيم هناك العديد من الندوات التـي تركـز فيهـا على مناقشة الموضوعات الخاصة بالتنمية الروحية والنفسية.



إن الامتنان والثقة لهما صلة قوية ببعضهما البعض. فمن أجل أن تكـون ممتنًا لكل شخص ولكل شيء في حياتـك يجـب أن تثـق في أن هـذا الكـون يمكن فهمه وأن كل تجربة اخترت أن تخوضها في هذه الحياة لصالحك. كـما يجب أن تثق في أنه عندما يظهر لك أنك فشلت في شيء، فاعلم أنك تـتعلم منه. عليك أن تبذل جهدًا كبيرًا من أجـل أن تكـون حياتـك سـعيدة بكـل الإنجازات وكل الصعوبات التي تحدث بها. ومن المـأثورات التـي ذكرهـا أحد الشعراء في قصيدة له أن الإنسان لـو اسـتطاع أن يواجـه مـا يقابلـه في حياته من الرخاء والشدة بنفس الطريقة، فإنه لا بد أن يكون سعيدًا.

عندما تتذكر أنك تلميـذ في مدرسـة الحيـاة وتقـوم باختيـار الـدروس القاسية التي تعزز من هدفك في الحياة، فمن الممكن أن تشعر بالسعادة لكل الظروف التي تحدث لك في الحياة. بالطبع، قد يفكر الجزء غـير المستنير في عقلك قائلًا: "لماذا اخترت هـذا الـشقاء؟" وعـلى الـرغم مـن ذلـك، فـإن الامتنان والثقة في العدالة الكونية هما أفضل مـضاد لهـذه المـشاعر الـسامة المتمثلة في الشعور بالإشفاق على الذات والاستياء مما تمـر بـه. فعليـك أن تعلم أنه من المستحيل أن تشعر بالامتنان وفي الوقت نفسه أن يكون لـديك مشاعر سلبية. يقول أحد المؤلفين: "لولا الرياح ما كنت لترى جمال الطبيعة في نحت الأودية ". فيجب أن تتعلم كيف تشعر بالسعادة والامتنـان لكـل الأزمات التي تمر بها والتي تساعدك في تشكيل حياتك.

قد تواجه العديد من دروس التحدي في هذه الحياة. وقد تمر بك العديد من السنوات قبل أن تتعلم كيف ترى النعم التي حصلت عليهـا مـن هـذه التجارب. وعندما تبدأ في فهم الهدف من هذه التجارب والشعور بالامتنان لها، فإنك تستطيع أن تهرب من الظلام إلى ضوء الحرية والسعادة.

فمهما كانت الظروف السيئة التي أحاطت بك في الحيـاة منـذ مـيلادك، فعليك أن تشعر بالامتنان وتعلم أن الله لا يفرق بين الناس. وحتى إذا كنت قد تعرضت للعنف الجسدي في طفولتك، فاشعر بالامتنـان أن روحـك لا

يمكن إيذاؤها. فمن الممكن إيذاء الغلاف الخارجي ولكن الروح لا يمكن إيذاؤها. وعلى الرغم من أنك قد تتعرض للكثير من العلاقات الاجتماعية الفاشلة، فإنك يجب أن تشعر بالامتنان لأن كل واحدة من هذه العلاقات تقدم فرصًا فريدة من أجل تعلم الحب والتسامح وفرصًا لتقترب أكثر من نفسك. فيجب أن تشعر بالامتنان لأنك تستطيع أن تتعلم من هذه العلاقات الاجتماعية حتى بعد انتهائها.

على سبيل المثال، قد مررت بتجربة شخصية مؤلمة وهي وفاة ابني الكبير "ريتشارد" عن سن تسعة أعوام. ولكنني كنت أشعر بالامتنان الناتج عن رضائي بما قسمه الله لأنني أعرف أن كل روح تختار تجارب الحياة الخاصة بها وكيفية خوض هذه التجارب. ففي الواقع، إن الروح لا تموت فهي أبدية وكذلك الحب فإنه ليس محددًا بزمان أو مكان. وتوفي ابني الثاني "روبرت" بعد فترة وجيزة عندما كان يبلغ عامين. وكان يعاني من تلف في خلايا المخ نتيجة لإصابته بأحد الأمراض. وأشعر بالامتنان لأن "روبرت" قد تقبل هذا الدرس من الحياة كما تقبلت أنا أن أخوض هذه التجربة معه. كنت أشعر بالألم الشديد وأنا أشاهده يصارع الحياة ولكنه علمني الحب العميق، وكنت أجعله يشعر بهذا الحب غير المشروط. فكم هي هدية عظيمة!

عندما تنظر إلى حياتك، تـستطيع أن تـرى الجـمال الـذي صـممته لـك صعوبات الحياة. وعليك أن تثـق في أن التحـديات التـي تواجههـا الآن أو التي ستواجهها في المستقبل تساعد في نمـو روحـك. كـما يجـب أن يمتلـئ قلبك بالامتنان لكل الأشخاص والأحداث في حياتك لأنـك تـدرك الآن الهدف من كل شيء، وتشعر بالامتنـان لحـب الله الـذي يـشملنا ويرشـدنا ويحمينا ويساندنا جميعًا.



الامتنـــان: أحد أهـــم دروس الحيـــاة

❤ ❤ ❤

"كيمبرلـــي لوكـــوود"

تسكن "كيمبرلي لوكوود" في ولاية كاليفورنيـا. وتعـد "كيمـبرلي" المثـل الأعلى لعائلتها وأصدقائها لما تـسير عليـه مـن مبـادئ أخلاقيـة في الحيـاة. وتشعر "كيمبرلي" بالكثير من الامتنان لما تقوم به من دور الأم والزوجـة في حياة عائلتها التي تدين لها بما وصلت إليه من إنجازات.

❤ ❤ ❤

يعد الامتنان أحد أهم دروس الحياة. ومن الممكن أن يكون مـن أبـسط دروس الحياة إذا تعلمناه منذ بداية حياتنا.

عندما كنت أقول "شكرًا لك" وأنا طفلة صغيرة، كنت أردد مـا علمنـي إياه والداي؛ فلم يكن لدي هذا الشعور الحقيقي بالامتنان. فقد كـان شـيئًا أفعله، لأن والداي يسميانه "السلوك الطيب".

وعندما كبرت أصبح هذا الأداء عادةً حسنة، فكنت أتبع التعليمات التي تقول: "كن دائمًا مهذبًا، احترم من هم أكبر منك، عليك أن تقول دائـمًا مـن فضلك وأشكرك."

أما عندما أصبحت بالغة، بدأت في تقـدير الأشـياء مـن حـولي: شـكل الجبال الجميلة في فصل الخريف، وكيف تغطى قممها بـالثلوج في الـشتاء،

ولون الزهور الزاهية في فصل الربيع، ورائحة الهواء المنعش النقي بعد سقوط الأمطار. ومن هنا بدأت في رؤية العالم من حولي. فهل هذا هو الشعور بالامتنان؟

الوقت يمضي وأنت تتمتع بالحياة وما قدمته لك. فعلى سبيل المثال، بالنسبة لي وجدت الشخص المناسب لي وتزوجنا وتجاوزنا معًا الأوقات العصيبة التي خرجنا منها ونحن أكثر قوة.

لقد كان كل شيء رائعًا. فقد حان الوقت لأن نستقر ونبدأ حياتنا معًا. ولكن على العكس، فقد أصبحنا أكثر جنونًا، فكنا نفعل ما نريد وفي أي وقت نريده. وإذا أردنا شيئًا اشتريناه سواء أكان لدينا المال الكافي أم لا، حيث كنا نقترض بعض المال من معارفنا لشرائه.

بعد ذلك، توقفنا لنرى ما نفعله بأنفسنا. فلم تكن رؤيتنا للأمور جيدة. وبدأنا نتساءل إلى أي شيء نوجه اهتمامنا؟ فإننا نأخذ الأشياء على أنها أمور مسلم بها ولا نفكر فيها ولا نقدر ما لدينا بالفعل. ولكننا فقط نريد المزيد والمزيد.

لذا، وجدنا أن الوقت قد حان لكي نصلح من أنفسنا. فبدأنا نقتصد في نفقاتنا ولا نقترض لشراء الأشياء التي نشتريها. وتوقفنا عن السفر لشراء الهدايا. فإننا ندرك أن عائلتنا وأصدقائنا سيحبوننا دون أن ننفق الكثير من أجل شراء هذه الهدايا لهم.

لقد كان وقتًا صعبًا عندما كنا نحاول الخروج من هـذه الأزمـة المادية، حتى إنني كنت أشعر بالسعادة أن لدي ولو القليل من المال في حقيبتي خلال تلك الأيام.

ومضت الأيام، وأصبحت حاملًا - وكانت مفاجأة رائعة بالنسبة لي ولزوجي. ومع نمو هذه الطفلة بداخلي بدأ ينمو شعورنا بالامتنان. فكانت هذه المعجزة هي أفضل شيء يحدث لنا في حياتنا على الإطلاق.

أما في يوم ولادة طفلتنا، وعندما حملها زوجي بين ذراعيه كانت تعبيرات وجهه لا تصدق، فقد كان يبكي من شدة فرحه. فتستطيع من خلال هذه الدموع أن ترى الحب الذي يشعر به. ثم بعد ذلك، وضعها بين يدي وكل ما استطعت أن أقوله هو "الحمد لله"، ثم انهالت دموعنا. فقد كنا نشعر بالسعادة بالفعل. فعندما كنت أنظر إليها كنت أشعر بالحب والامتنان يغمراني؛ فهي هبة الخالق لنا.

لقد استطعت أخيرًا أن أشعر به ـ هذا الإحساس بالامتنان. فكنت أحمل هذا الشعور معي كل يوم. فإن الامتنان هو هدية خاصة. فلا تأخذ كل شيء بأنه محتم الحدوث. وعليك أن تشعر بالحب والتقدير لكل شيء في هذه الحياة. فالشعور بالامتنان له حكمة وسبب يجب أن تتعلمها.

وتذكر عندما تقول "شكرًا" أن تشعر بهذا الشكر بالفعل كما أفعل أنا.



الامتنان ونعم الله التي لا تعد ولا تحصى

❤ ❤ ❤

"جـــون ماســـون"

ولد "جون ماسون" في "مانشيستر" بـإنجلترا عـام ١٩٢٧، وتخـرج في جامعة كامبريدج بعد أن حـصل عـلى شـهادة الماجـستير في الآداب. وقـام "جون" بالخدمة في الجـيش البريطـاني في الحـرب العالميـة الثانيـة والحـرب الكورية، حيث تدرجت رتبته حتـى وصـل إلى رتبـة " نقيـب". كـما عمـل "جون" في وزارة الخارجية البريطانية من ١٩٥٢ إلى ١٩٨٤، حيث عمل في العديد من البلاد منها: روما ودمشق ونيويورك. وفي الفترة مـن ١٩٨٠ إلى ١٩٨٤ عين المفوض الأعلى للشئون البريطانية في أستراليا. ثم تقاعد في عام ١٩٨٤ واستقر في أستراليا، حيـث عمـل كـرئيس مجلس إدارة لعـدد مـن الشركات الكبرى هناك. وكان يحمل الجنسية الأمريكيـة والبريطانيـة، وفي عام ١٩٥٤ تزوج من "مارجريت نيوتن" وأنجب منها ولدًا وبنتًا.



إنني أبلغ من العمر ٦٨ عامًا. وليس لـدي أي شيء في حيـاتي لا أشـعر بالامتنان له. فأنا أشعر بالامتنان لكل الناس الذين أعطـوني أسـبابًا كثـيرة لكي أشعر بالامتنان. فلدي الكثير من النعم التي لا أستطيع أن أحصيها.

سوف أحاول أولاً أن أحصي بعض النعم الشخصية ثم بعد ذلك النعم التي أشارك فيها الآخرين في الكون.

النعم الشخصية

كان والداي يوفران لي بيتًا سعيدًا وآمنًا ويبثان في نفسي روح الذكاء والحماس. فقد كانا يشجعاني كي أحصل على المنح الدراسية التي ساهمت في تعليمي بتكاليف مخفضة وذلك بفضل المعلمين الرائعين الذين أشرفوا على تعليمي.

كما كانت أفضل نعمة في حياتي هي زواجي الذي استمر أربعين عامًا من سيدة ودودة وصبورة، أشعر تجاهها بالطبع بالامتنان الشديد. فلقد رزقني الله منها بطفلين لا يشعران فقط بالسعادة وتحقيق الذات ولكنهما على صلة قوية ببعضهما البعض وبنا.

هذا بالإضافة إلى أنه منذ تسعة وعشرين عامًا، أصيبت رئتاي بورم خبيث (سرطان من الدرجة الثانية) وذلك عقب إجرائي عملية لاستئصال ورم في الكلى. وقد أخبرني الأطباء أنني سأعيش لأقل من عام؛ ولكنهم أخطأوا ولكن بعدها، قاموا بإعطائي دواءً لن يؤذيني كما قالوا، والذي لا زلت أتناوله حتى الآن. فإنني أشعر بالامتنان لمن صنع هذا الدواء، على الرغم من أنني الشخص الوحيد في العالم الذي ظل يتلقى هذا العلاج لأكثر من خمسة أعوام.

لكنني أشعر أيضًا بالامتنان لغضبي الشديد الذي أثارته الظروف التي كنت أمر بها والذي أثق أنه كان له أثر كبير في مكافحة سرطان الرئة الذي أصبت به. ولولا أن وهبني الله قدمين قويتين لما استطعت السير على الإطلاق. ولولا العدسات الطبية التي ارتديتها لما استطعت أن أرى مرة أخرى بعد إصابتي بماء أزرق على عيناي. فإنني أشعر بالعرفان لمن جعل ذلك ممكنًا.

النعم المشتركة

أتذكر أنه في عام ١٩٣٠، عندما كنت شابًا، توفي صديقان لي بسبب إصابتهما بالحمى القرمزية والدفتيريا. وأتذكر كيف كان هناك ندب أو اثنين أعلى الذراع الأيسر عند كل منهما، وكان ذلك بسبب التطعيم ضد الجدري. وكان ذلك قبل أقل من عشرين عامًا من السماح للتطعيم بأن يتم في كل دول العالم. ولكن على الرغم من ذلك، تم الآن محو الجدري الذي كان أكبر قاتل في التاريخ من جذوره. فنشعر أنه معجزة أكثر من شعورنا بالامتنان أو بالسعادة لذلك.

كما أتذكر كارثة مرض السل. فهو كارثة مفزعة من الناحية الاجتماعية والطبية. ولكنه اختفى الآن وشعورنا بالامتنان يكمن لهؤلاء الذين ساعدوا في محوه. وأتذكر عندما كنت أخشى أن أسبح في حوض السباحة العام خوفًا من الإصابة بشلل الأطفال. ولقد اختفى هذا المرض الآن حتى

أننا لا نستطيع أن نتذكره. لذا، علينا أن نشعر بالامتنان لـدكتور "سـولك"، وهو أول من صنع المصل المضاد لشلل الأطفال.

علينا أيضًا أن نشعر بالامتنان أننا نستطيع التحدث عن مرض السرطان بحرية؛ حيث إنـه كـان موضـوعًا شـائكًا يبـث الرعـب في النفـوس عنـد التحدث عنه منذ حوالي ثلاثين عامًا. ولأننا نـستطيع التحـدث عنـه، فإننـا يمكننا أن نتلقى علاجًا مبكرًا له مما يكون له تأثير أفضل. أشـعر بالامتنـان أيـضًا أننـي أسـتطيع أن أخـبر مـرضى الـسرطان عـن تجربتـي الشخـصية وأشجعهم ليعلموا أن هناك أملاً.

أعتقد أن العالم قد تغير كثيرًا خلال هذه الفترة من حيـاتي، وأنـا سـعيد الحظ أنني عشت هذه الفترة. أشعر بالامتنان الشديد لكل من ساهموا في أن يصل العالم إلى هذه المرحلة سواء كنتِ أعرفهم أم لا.



الامتنــان وعــلاج الأمــراض

"إيميــت ميلــر"

لقد قضى "إيميت ميلر" ٢٥ عامًا من النجاح في مجال تعليم الناس كيف **يحافظون على** صحتهم وأجسادهم. كما أنه قام بتسجيل عدد من الشرائط **التي استخدمت على** نطاق واسع بين ممارسي الألعاب الأوليمبية والأطباء، **بالإضافة إلى** استخدامها في العديد من المجالات العلاجية الأخرى. ولقد **قام "إيميت" أيضًا** بتأليف عدد لا بأس به من الكتب.



عليك أن تنظر إلى حياتك! هل يجب عليك أن تشعر بالامتنان أم أنك **تشعر أن الحياة** قد سلبت منك الكثير؟ هل تنظر إلى نصف الكوب المملوء **أم نصف** الكوب الفارغ؟

فقد تشتكي أن أشجار الورود بها شوك أو قد تشعر بالامتنان أن هذه **الأشجار الشائكة** بها ورود. من الناحية العقلية أو العلمية البحتة، الموقفان **متساويان. ولكن في** الحياة، يحدث اختيارنا لأحد الجانبين اختلافًا كبيرًا.

عندما تكون صورتنا عـن أنفسنا وعلاقتنـا بالعـالم تـصورنا عـلى أننـا ضحايا، ينتقل هذا الإحساس بعدم الفائدة إلى جسدنا من الداخل. وتكون العاقبة الجسدية هي فشل أو تدمير أحد الأعضاء أو الجهاز الخـاص بأحـد الأعضاء.

سواء أكنا نشعر بالامتنان والـسعادة أم كنـا نـشعر بالـضياع والحرمـان واليأس فإن الحالة الداخلية الكيميائية داخل أجسامنا تطابق هذا الـشعور. وهذه الحالة تؤدي إما إلى الصحة أو المرض، والقوة أو الضعف، والرضا أو السخط والنجاح أو الفشل.

خلال ممارستي للطب (طـب الجـسد والعقـل)، تظهـر أهميـة الـشعور بالامتنان من النـاحيتين النفـسية والاجتماعيـة؛ فمـن يـشعرون بالامتنـان يتماثلون للشفاء أسرع من غيرهم؛ فقدرتهم على التخلص من الـسلوكيات السلبية من حياتهم بسهولة؛ تجعلهم يشعرون بالسعادة أكثر.

بعد ما يقرب من عشرين عامًا من ممارسة الطب، توصلت إلى اكتـشاف رائع. فهناك بعض الأشخاص الـذين يتعلمـون مـن نـصائحي ويقومـون بتغييرات ذات تأثير عميق في حيـاتهم. ولكـن هنـاك الـبعض الآخـر ممـن يعانون من أمراض مماثلة ولكنهم لا يتماثلـون للـشفاء بـسهولة، كـما أنهـم يجدون صعوبة في تغيـير سـلوكياتهم. فـالمرضى الـذين يـشعرون بالامتنـان للجلسات التي نقوم بها والذين يقدرون الطاقة والاهتمام اللـذين نقـدمهما

لهم، هم من يتقدمون بسرعة. وهؤلاء المرضى الذين يشعرون بالشك وعدم الثقة والذين يعتقدون أن هذه الجلسات يجب أن تأخذ المزيد من الوقت وأن تكون أقل تكلفة والذين يفكرون في حياتهم على أنها قد سلبت منهم هم من يقبلون التغيير ببطء شديد. فيتضح من هذه الأحداث أن الشعور بالامتنان (أو عدمه) هو أهم شيء.

إن المفهوم الذي نرى به العالم من حولنا يحدد ردود أفعالنا في مواجهة التحديات التي تقدمها لنا الحياة وذلك من خلال الطريقة التي نرى بها حياتنا. فالشعور بالامتنان يعطينا القوة من أجل القيام بالاختيار الصحيح نشعر به وما نقوله وما نؤمن به وما نفعله. فإنه أمر غير معقول أن نتشاءم رغم أننا لدينا كثير من المال والموارد، كما أننا نستغل طاقتنا أكثر من أشخاص كثيرين، وتزيد أعمارنا بأكثر من ٢٥ سنة مقارنة بأجدادنا، بالإضافة إلى أننا ننعم بالحرية. فالامتنان يجعلنا نرى ما المتاح بالنسبة لنا وما الذي يمكن أن ننميه. فبعد الشعور بكل هذه النعم، لا يوجد داع للشعور بالتشاؤم والنظر إلى النصف الفارغ من الكوب.

هذا ودون الشعور بالامتنان، يظهر الشعور بالحرمان الذي مر به الكثيرون مثل الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة في أمريكا والذين تبلغ نسبتهم تقريبًا ٦٠ في المائة. وكذلك بالنسبة للمدخنين ومدمني الكحوليات والمخدرات الذين تتدهور حياتهم لأنهم غير قادرين على أن ينفذوا اختياراتهم التي يتخذونها ويؤمنون أنهم يريدون القيام بها. فهم في

حالة من نكران الذات، لأنهم غافلون عن الثراء الـذي يكمـن بـداخلهم. فإدراكهم لقـوة ذاتهـم يجعـل هـذه الكراهيـة تختفـي. فبـدون الإحـساس بحقيقتـك، مـن الـصعب أن تـدرك القيمـة الحقيقيـة لأي شيء يحـدث في حياتك إلا في بعض الأوقات العابرة سريعة الزوال التي تشعر فيها بالرضا.

الدائرة المفرغة

عندما نشعر بالامتنان، نتعامل مع من حولنا بكامل طاقتنـا؛ فيـشعرون بالتقدير وينجذبون لهذه الطاقـة. ولكـن اليـأس والقـسوة والـشعور بأننـا ضحية يجعلنا غير راضيين عن أي شيء، وبالتالي نحصل عـلى القليـل مـن المساندة من الآخرين. وبالمثل، عندما يقل شعورنا بالامتنان، يـؤدي ذلـك إلى قلة المساعدة والإصابة بالأمراض والشعور بأن حياتنا تسلب منا؛ حيث إن صحتنا تضعف. هذا في الوقت الذي يتمتع فيه الآخرون بحياتهم.

تعلم الامتنان

في مجال علم المناعة العـصبية والنفـسية، هنـاك تأكيـد عـلى أن المـشاعر والاعتقادات والآراء لها تأثير كبير على وظائف الجسم سواء أكنت تستسلم للمرض أم كنت تقاومه. فمهما كانت التحديات والأزمـات في حياتنـا، إذا كنا نشعر بالضعف في مواجهتها، فإننا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

هذه الحالة العقلية التي نسميها الامتنان ليست أمرًا فطريًا، ولكنها، كـما أعتقد، شيئًا نكتسبه. فالامتنان يتعلق بالمشاعر الراضية ـ أي الـشعور بـأن

لدينا كل شيء نحتاجه ونستحقه؛ وفي هذه الحالة فإننا نقترب من العالم من خلال الإحساس بقيمتنا. وعندما نمر بتجربة لتحقيق شيء ما فهذا يؤدي إلى شعورنا بالامتنان. فبدون هذا الشعور بالامتنان، سنشعر بالنقص ـ أي الضعف. .

إذا لم تكن سعيد الحظ لتتعلم سلوك الامتنان وأنت طفل، فقد تشعر من حين لآخر أنك يائس ومحبط وغير سعيد. فهذا يحدث لي حتى الآن وعندما يحدث ذلك، أتذكر الأسباب التي أقوم من أجلها بما أفعله وأتذكر مهمتي في الحياة ورؤيتي لها مع الشعور بالامتنان. فقد أستغرق بعض الوقت لأشعر بذلك، ولكن مع التركيز الداخلي والخيال، فإن سلوكي يتجدد مرة أخرى. وفي النهاية فإننا جميعًا نمثل أفكارنا.



الامتنـــان الفائـــق

"دان ميلمـــان"

قام "دان ميلمان" بتأليف سبعة كتب، بالإضافة إلى كتابين للأطفال. ولقد تمت ترجمة كتبه إلى أكثر من ١٦ لغة، حيث جذبت ملايين الناس لقراءتها. إن "دان" كان بطل العالم في الألعاب الأوليمبية، بالإضافة إلى أنه عمل كأستاذ جامعي. وقد استفاد من ذلك في تدريب الكثير من الناس الذين لهم أفكار ومبادئ مختلفة في مجال التنمية الروحية والشخصية.



تعتبر كل من الدعابة والقدرة على الإدراك والفهم بشكل صحيح من الأشياء التي يتمتع بها الكثير من الأشخاص المحظوظين. ومن بين هذين الشعورين، يأتي الشعور الطبيعي بالامتنان. وإذا كنا نفتقد القدرة على فهم الأشياء، فإننا نفتقد أيضًا حس الدعابة. فقد تثير بعض الأمور التافهة ضيق البعض، مثل أن يخيب ظنهم في الآخرين أو أن يكتشفوا ما بهم من عيوب وأخطاء.

على الرغم من ذلك، فمن يواجهون التحديات الصعبة والاختبارات

الحياتية مثل الشعور بالألم أو المرض أو موت صديق عزيز، لديهم وجهة نظر أخرى. فهم يشعرون بالامتنان لكل النعم والإيجابيات في الحياة. ويشاركني في هذا الرأي الكاتب "تشارلز جرودن"، فعندما توفي والده وهو يبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا، كان كل شيء بالنسبة له بلا قيمة. ولكن وفاة والده أعطته رؤية جديدة ومعها إحساس عميق بالامتنان.

مع مرور الوقت، عندما يكون لدينا رؤية أوسع وأشمل، يتغير مفهومنا. فنبدأ في الشعور بالامتنان ليس فقط من أجل نعم محددة أو الشعور بالعطف أو الظروف السعيدة ولكن للأشياء الصغيرة أيضًا مثل إلقاء نظرة خاطفة على شروق الشمس وجمال أوراق الشجر التي تتحرك مع النسيم. فهذه الرؤية الجديدة تؤدي أيضًا إلى التواضع الشديد ولكن ليس بمفهوم الخنوع وإنما لتقدير مكانتنا في هذا الكون وإدراك الفرص التي تقدمها لنا الحياة، سواء أكانت الأمور تسير على ما يرام أم لا في هذه اللحظة.

عندما كنا أطفالاً، تعلمنا الامتنان التقليدي حيث كان والدانا يقولان لنا: "عليك أن تقول شكرًا لمن يقدم لك شيئًا". أو ربما نكون قد تعلمنا الامتنان بسبب اقترافنا خطأً ما، فيذكرنا الوالدان بقولهما: "عليك أن تتذكر كم ضحينا من أجلك وانظر كيف تتصرف معنا". فعندما يتهمنا شخص بأننا غير ممتنين، فنعلم أننا بذلك قد اخترقنا أحد التقاليد الاجتماعية. فالامتنان التقليدي قد يحمل عبء الالتزام والمقايضة بالنعم أو الحفاظ على سلوك معين، وكأننا نقول: "لقد فعلت المزيد من أجلي أكثر مما فعلت أنا من أجلك، فأنا أدين لك بالكثير". فغالبًا ما يكون هناك خليط من المشاعر

تندرج تحت أفعال الإيثار مثل الإحساس بالواجب والالتزام والضمير الاجتماعي والحاجة إلى الإدراك والانتباه وأيضًا الإحساس بالإيثار والتضحية من أجل الآخرين.

إذا قام شخص بمعروف لك، فالعادات الاجتماعية تحتم عليك أن تكون ممتنًا له. ولكن إذا أعطيت له الفرصة للعطاء وتقديم الخدمات والشعور بقيمة نفسه، فأعتقد أنه سيشعر بالامتنان لك. فكلما نظرنا إلى الأمور بعمق، أصبحت قواعد الامتنان محيرة بشكل أكبر.

على الرغم من ذلك، فالشعور بالامتنان الفائق يختلف عن العادات الاجتماعية. فبدلاً من أن نشعر بالامتنان لشخص، فإننا نشعر بالامتنان للخالق الذي سخر لنا هذا الشخص. فنبدأ بالشعور بالامتنان لكل شخص وكل شيء يظهر لنا في حياتنا. وهذا الشعور يزيد من قيمتنا ويحتوينا ويساعدنا من أجل أن نقدر الآخرين ونحتويهم ونحن ندرك أننا نشعر بذلك معًا.

في بعض الأوقات، أستيقظ كل صباح وأنا أشعر بالامتنان وأخلد إلى النوم كل ليلة وأنا أشعر بالامتنان ولدي إحساس عميق بالوجود والحب والسعادة. فأنا أشعر بالامتنان لأصدقائي ولأعدائي، كما أشعر بالامتنان لمتع الحياة وتحدياتها؛ حيث إن متع الحياة تجعلني أشعر بالسعادة والتحديات تساعدني على تنمية شخصيتي. فكل شيء له فائدته.



تعزيز الشعور بالامتنان

"ماري مارجريت مور"

لقد قضت "ماري مارجريت مور" الثمانية عشر عامًا الأولى من حياتها في مدينة هاواي، أما الخمس سنوات التالية من عمرها، فقد حصلت فيها على شهادة من جامعة "ستانفورد". وقد كانت "ماري" تسعى وراء الوصول إلى الإدراك والوعي الصحيح لما حولها، وتأثرت في ذلك بالعديد من المذاهب والأفكار المختلفة.



من أهم الأشياء التي تعلمتها خلال السبعة عشر عامًا الأخيرة أن الامتنان مثل الحب من الممكن أن تتعمق فيه بدرجات مختلفة. في بعض الأوقات، كنت أشعر أن الامتنان هو الشعور بالسعادة للأشياء والأشخاص الموجودين في حياة الفرد أو للحظات السعادة التي يمر بها. ولكن هناك نظرة أكثر عمقًا من هذه النظرة المحدودة وهي أن الامتنان في أعمق درجاته هو الشعور الدائم بالسكينة التي تملأ حياتنا وتمدنا بالطاقة بشكل دائم في كل لحظة من حياتنا، بغض النظر عن الظروف المصاحبة

لتلك اللحظة. ولقد جعلتنا وجهة النظر هذه نغير نظرتنا للأمور من تفكيرنا المعتاد وهو "أننا نشعر بالسعادة عندما تسير الأمور على ما يرام" إلى الحقيقة العميقة التي تأتي من القلب وهي أن هذا الامتنان، المعجزة، هو طاقة نستطيع الوصول إليها عن طريق تخلصنا مما نمر به من المآسي العاطفية والعقلية وأن نشعر بالامتنان المستمر.

إنها لحظة رائعة عندما نفكر في أن كل شيء يأتي إلينا وأي شيء يحدث لنا في الوقت الحاضر هو ما نحتاجه لإدراك حقيقة وجود الله. فمهما كان الحاضر ومهما كانت التجارب التي تمر بها، إذا أعطيت نفسك الفرصة لأن تشعر كلية بهذه التجارب وتمر بها دون التفكير فيها أو محاولة تغييرها أو فهمها أو تجنبها، ستجد في النهاية في جوهر كل هذه التجارب الشعور بالسكينة والسعادة اللتين تبحث عنهما.

في هذه السنوات الأخيرة، بدأ الكثير منا يدرك من الناحية الروحية هذه الحقيقة دائمة الوجود؛ وحيث إنني سافرت إلى الكثير من دول العالم، فقد وجدت أن هذه الحقيقة موجودة في كل الأماكن التي زرتها ومع كل الناس على الرغم من اختلاف ثقافاتهم وبيئاتهم.

يبدو أن هناك أملًا وشعورًا بالامتنان ويقظة تحدث للآلاف من الناس بمختلف مذاهبهم المعروفة وغير المعروفة عند إدراكهم لحقيقة وجود الله. فما سمعته مرارًا وتكرارًا هو أن الناس في كل مكان يعربون عن امتنانهم

لوجود الخالق، وأنهم بدءوا يدركون بالفعل، ولا نعلم بفضل من، أنه مـن حقهم كأحياء أن يعرفوا أن هذه الحياة هـي هبـة لهـم مـن الله وأن يقيـنهم بوجود أنفسهم مستمد من يقينهم بوجود الله. إن هذا هو الشعور الـذي لا بد أن يكون موجودًا في هذه اللحظة وهذا اليوم وهذه الحياة ـ فـلا نؤجلـه للمستقبل حتى نستطيع إحياء أنفسنا مـن جديـد معتقـدين أن الظـروف المحيطة ستكون أفضل من الحاضر. فيبدو أننا جميعًا نريد أن نسمع "أخبـارًا سعيدة": أن كل شخص وصل بالفعل إلى ما يريد؛ وأننا لن ننفصل أبدًا عن أنفسنا؛ وأن هذه الحقيقة ملكنا في أي وقت نريد أن نتخلص فيه من الأفكار والمشاعر المؤقتة وأن نشعر بوجود الله الأبدي.

كما يأتي التحرر النهائي عندما نسمح لأنفسنا بـأن نـدرك أن كـل لحظـة يمكن أن تكون مليئة بالسعادة والراحة عندما نترك الأشياء على حقيقتهـا. فلا يمكننا أن "نصنع اللحظة" أو "نجـدها" أو "نكتـسبها"، ولكـن يمكننـا فقط أن نعيشها. لأننا نمثل بالفعل هذه اللحظة. فماذا سيكون أسهل من أن نعيش حقيقتنا؟! فعلينا فقط أن نحاول أن نتوقف عن المحاولـة وأن نـترك أنفسنا لكينونتنا ـ فعلينا فقط أن نكون على ما نحن عليه.



مفكـــرة الامتنـــان

❤ ❤ ❤

"نانســي نورمــان"

لقد خصصت "نانسي نورمان" حياتها لمساعدة الأشخاص في اكتشاف الطاقة الكامنة بداخلهم وتنميتها. وقد كانت أفكارها واضحة وعملية وجادة وسهلة التطبيق في الحياة اليومية. كما أنها خاضت مجالات مختلفة بنجاح مثل مجال التعليم والموضة وغيرهما. وقد كرست "نانسي" حياتها لمساعدة الناس في الوصول إلى حياة أفضل مليئة بالنعم والإنجازات وتحقيق الذات.

❤ ❤ ❤

كنت أشعر دائمًا أن هناك سحابة مظلمة تلوح حولي في كل الأوقات استعدادًا لأن تلقي علي الهم والكآبة. واكتشفت مؤخرًا أن هذه السحابة بدأت لا تفارقني منذ أن تم طلاقي مؤخرًا؛ حيث إنني لم يكن لدي مستقبل مشرق، فليس لدي وظيفة وليس لدي الدعم المالي، كما كنت أشعر بالوحدة الشديدة. ولم أكن حتى أعرف من أين أبدأ. ثم جالت فكرة بخاطري. وهي أن أتوقف عن التفكير في السلبيات التي توجد في حياتي، وأن أبدأ في

رؤية ما هو خير وإيجابي. أعترف أنها ليست فكرة مبتكـرة ولكنهـا لم تخطـر ببالي قبل ذلك.

ثم بدأت في وضع خطة لتنفيذ هذه الفكرة. فجلست وبدأت أحصي كل شيء جيد وإيجابي أستطيع أن أتذكره، وكنت أحاول أن أتذكر الماضي بقـدر المستطاع. وعندما كتبت ذلك، بدا لي العالم أكثر ابتهاجًا وأدركـت أن لـدي الكثير من الأشياء التي عليّ أن أشعر بالامتنـان مـن أجلهـا. وبنهايـة هـذه الجلسة التي كنت أكتب فيها قائمة الأشياء التي أشعر لها بالامتنان، وجدت أنني ملأت صفحات عديـدة. وبـدأت مـشاعر الهـم والكآبـة في الـزوال. وقررت منذ تلك اللحظة أن أهتم بهذه الفكرة وهي الامتنان وأن أركز على كل شيء جيد وحسن في حيـاتي وأن أتخـذ خطـوة للمـضي قـدمًا. وكانـت خطتي هي أن أحمل مفكرة صغيرة معي في كل الأوقات؛ حيث أكتب فيهـا الأشياء التي أشعر لها بالامتنان عندما تحدث.

لقد ذهبت لأمارس رياضة السير في الصباح ورأيت العالم بنظرة مختلفة. فهذا المشهد الذي اعتدت عليه في الأيام الماضية رأيته اليـوم مليئًـا بـالجمال والبهجة. حتى الحيوانات التي رأيتها والطيور التـي سـمعتها كانـت كلهـا تذكرني أنني أعيش في كون متناسق وودود ومليء بـالخيرات. وكتبـت كـل هذه النعم في "مفكرة الامتنان" الخاصة بي.

لقد كانت المزيد من النعم تظهر مع مضي اليـوم وأنـا أشـعر بالامتنـان. فعندما وصل البريد، وبدلاً من وجود الفواتير، كان هناك ثلاثـة شـيكات،

وكانت هذه الشيكات أمرًا غير متوقع على الإطلاق. ثم بعد ذلك أحضرت لي جارتي فطيرة صنعتها بنفسها؛ وقالت لي إنها لا تعلـم لمـاذا فعلـت ذلـك ولكنها كانت تفكـر في عنـدما كانـت تقـوم بـصنعها. وقامـت صـديقة لي بإهدائي لوحة رسمها فنان مشهور، فكتبت كل هذه الأحـداث في مفكـرة الامتنان. وبحلول آخر اليوم، تلاشت تمامًا السحابة المظلمة بكـل مـا فيهـا من الهم والكآبة.

كنت أكتب باستمرار في مفكرة الامتنان التي تجعلني أرى الأمور بعيـدًا عن المخاوف والشكوك التي تهزم النفس. فالامتنـان هـو قـوة مغناطيـسية تجـذب إليّ الأحـداث الـسعيدة والأشـخاص الـسعداء، وتجـذب إليّ الإمكانيات الخفية في الحياة. فالامتنان هو أحـد أهـم الأسرار لحيـاة مليئـة بالانجازات وتحقيق الذات.

نعم! إنني أعيش في كون متناسق ومليء بـالخيرات وودود، وأنـا أشـعر بالامتنان لذلك.



هبــــة الامتنـــــان

❤ ❤ ❤

"روبـــرت أودم"

قام "روبرت أودم" بتأليف عدد من الكتب، كما أنـه متخـصص في علـوم الفلسفة وخاصةً علم الميتافيزيقا (مـا وراء الطبيعـة). وقـد عمـل "روبـرت" أيضًا كمحاضر ومعلم لأكثر من عشرين عامًا في مجال العلاج النفسي. كما أنه قام بدراسة تاريخ "نيو مكسيكو" وعاش في اثنتين من أشهر مدنها.



إن الشعور بالحب يحتاج إلى أن نتذكر حقيقتنا. والحقيقة التي نفهمها من التمعن الشديد في هذا الكون هي أن الحياة كلهـا عـلى هـذا الكوكـب هـي دليل على وجود الروح في الأجسام الماديـة. فالحيـاة هـي القـوة الروحيـة، والروح مقدسة، لذا، فالحياة كلها مقدسة.

إن الامتنان يحتاج إلى وقت كافٍ نستطيع من خلاله أن نصل إلى الوعي الكامل لتعقيدات الحياة التي نمر بها. فإننا غالبًا ما نمضي معظم الوقـت في أعمالنا حتى أنه يصبح لدينا وقت قليل للعيش. وفي بعض الأحيان، نـشعر بالامتنان فقط للنعم الظاهرة بينما نشعر بالاستياء عندما نتعرض للألم.

إن الثقافة التي تحيط بنا تضع لنا برنامجًا وهو أن نأمل الرضا والسعادة الدائمة وأن نقلل من أهمية الأشياء التي تأخذ وقتًا طويلاً واهتمامًا كثيرًا. فمن السهل علينا الآن أن نقرأ عددًا قليلاً من الكتب أو أن نذهب إلى الحلقات الدراسية وأن نعلم أنفسنا دون استغراق الكثير من الوقت. فإذا أردنا أن نتعلم كيف نحب، فيجب علينا أن نتقبل بسرور كل تجارب الحياة، سواء الإيجابية أم السلبية. ففي أغلب الأحوال، تأتي المعرفة الروحية العظيمة متخفية وراء الإحساس بالاضطراب والألم. لذا، فإنه يعتبر تحد بالفعل أن نحاول أن نشعر بالامتنان للآلام كما نشعر بالامتنان للسعادة.

إن الشعور بالامتنان لدروس الحياة وتحدياتها هو بالفعل الطريق للتأقلم مع الحياة، على أن يكون هذا الامتنان نابعًا من داخل قلوبنا. فالشعور بالامتنان يجعلنا أقرب إلى التواصل مع أنفسنا. كما أن هذا الامتنان يذكرنا أننا جميعًا جزء من الكون العظيم وأننا نقوم برحلة روحية سنعود بعدها إلى خالقنا مرة أخرى. وكل شيء في هذه الرحلة هو جزء يقربنا أكثر إلى المعنى الروحي للحياة عن طريق إدراكنا لوجود الله.

إن لدينا مسئولية روحية وهي أن نكون ممتنين كلية لهذه الطاقة الدائمة التي تأتي من داخلنا وتساعدنا في إصلاح أنفسنا وإصلاح من حولنا من الناس بل وإصلاح العالم كله.

امضِ بعض الوقت وحدك في الطبيعة. وشاهد النمل والطيـور وأوراق الأشجار بهدوء. فكل أشكال الحياة غير مدركة لدورها في التمتـع بالحيـاة. فالنمل، على سبيل المثال، لديه رمال وافرة لبناء بيوته، والطيور لديها وفـرة من الغصون لكي تقيم أعشاشها. وهناك الكثير مـن أشـعة الـشمس التـي تساعد أوراق الشجر في الحـصول عـلى غـذائها مـن خـلال عمليـة البنـاء الضوئي. فعندما تتأمل الطبيعة، تـذكر أنـك أيـضًا جـزء مـن هـذه الحيـاة المعقدة. فإنها نعمة عظيمة أن تعيش في هذا المكان الرائع. فخذ نفسًا عميقًا، وافتح قلبك، وتذكر أن الشعور بالامتنان هو أن تقدر قيمة نعم الله في هـذا العالم.

لذا، عليك أن تشعر بالامتنان الكامل لكل شخص وكـل مكـان وكـل شيء يساعدك في أن تتعلم الحب.



الامتنـان: التعبيـر الحقيقـي عـن قلـب محـب

❤ ❤ ❤

"دانيـال بيرالتـا"

نشأ "دانيال بيرالتا" في هاواي، وهو أحد معلمي الفلسفة وخاصة علـم الميتافيزيقا. كما أنه حصل على شهادة علـم الـنفس مـن جامعـة "أنتيـوك"، وقضى فترة من التدريب المكثف مـع "لـويز هـاي". إن الأعـمال التـي قـام بكتابتها "دانيال" وصلت لمجموعات مختلفة من الناس بـدءًا مـن الأطفـال وحتى الأشخاص البالغين الذين يعانون من اضطرابات نفسية وعقلية. كما أنه يقوم بتقديم برنامج تليفزيوني حول التنمية الذاتية.

❤ ❤ ❤

إن الشعور بالامتنـان يجعلنـا ننتبـه للأشـياء الـسعيدة في حياتنـا. فهـذا الشعور يضاعف النعم التي لدينا. وعنـدما نعـبر بـصدق عـن تقـديرنا لمـا نملكه من نعم، فإن هذا التعبير يفتح قلوبنا ويسمح لنا بأن نشعر بالمزيد من الحب.

الحب هو القوة التي بإمكانها أن تصلح حياة العالم بأسره. والامتنان يأتي من الحب، فهو التعبير الحقيقي عن قلب محـب. لـذلك، عنـدما نعـبر عـن

امتناننا، فإننا ندعم أنفسنا بالقوة التي بدورها تدعم حياتنـا. فـالتعبير عـن الشكر والثناء يبث في أنفسنا الطاقـة التـي تعمـل عـلى إصـلاحنا، ويجعـل حياتنا أفضل لنعيشها، والعالم من حولنا مكانًا أفضل لنحيا فيـه. ففـي كـل مرة نعبر عن تقديرنا، فإننا نساعد في إصلاح هذا العـالم. فالامتنـان يرسـل ذبذبات إيجابية في العالم من حولنا يستجيب الكون لها بلطف.

لذلك، يعد سلوك الامتنان أمرًا ضروريًا يجب أن تكتـسبه. ويبـدأ هـذا السلوك بأن تلاحظ كل الإيجابيات التي توجد لديك. وتعتبر معرفة تعـدد النعم إحدى الطرق التي ترقى بروحك. فهي دائمًا تحول الطاقة التي لديك إلى طاقة إيجابية ومرغوب فيها. فإذا كنت تشعر بالإحباط أو الحزن، ابدأ في التفكير في كـل الأشـياء الإيجابيـة التـي توجـد بحياتـك. وابـدأ بالـشعور بالامتنان لكل النعم التي لديك. فابحث عن هـذه الـنعم؛ فهـي موجـودة بالفعل. ويقوم مثل هذا الـسلوك بتجديـد طاقتـك. فقـدم الـشكر للحيـاة ولكل الإيجابيات الموجودة بوفرة بداخلك وحولك.

إن حقيقة كونك حيًا وتمر بتجارب في هذه الحياة أمر رائـع. فكـل يـوم جديد مليء بالإمكانيات الجديدة التي من الممكن أن تـستغلها. وكـل يـوم جديد هو فرصة لك كـي تبـدأ مجـددًا. فلـديك فرصـة جديـدة لتـصل إلى الشخص الرائع الذي أنت عليه الآن. ما أجمل هذه النعمة! فاشكر الله أنك في هذا الكون وأنك تريد وتستطيع أن تساهم بمواهبك وقدراتك في العالم.

فالعالم يحتاج إليك، والحيـاة ممتنـة لـك. والآن عليـك أن تـشعر بالامتنـان لنفسك.

عندما تعبر عن هذا الامتنان، فإنك تزيد من الذبـذبات الإيجابيـة التـي تنشرها حولك في العالم؛ حيث إنك تصنع طاقة إيجابية تنبع من داخلك ثـم تعود إليك كتجارب رائعة. مما يجعلك أشبه بالمغناطيس. فالأشياء الـسعيدة والأشخاص السعداء ينجذبون إليك لأنك شخص يشعر بالسعادة والمتعة. فإن سلوك الامتنان دائمًا يجذب من حولك إليك؛ لأن لديه القوة لكي يحول التحديات إلى إمكانيات، ويحول المشاكل إلى حلـول، ويحـول الخـسارة إلى مكسب. فهو يجدد طاقتك. كما أنه يوسع آفاق رؤيتك، ويسمح لك برؤيـة بعض الجوانب الخفية.

حتى في أسوأ الساعات التي نمر بهـا، يمكننـا أن نـزرع في أنفـسنا هـذا الشعور بالامتنان. فلا يهم ما يحدث حولنـا، فـنحن نـستطيع أن نختـار أن نستجيب للظروف السيئة بطريقة تساعدنا على التعلم والتنمية الشخـصية. فعندما ننظر إلى الصعوبات وكأنها فرص لنمـو تفكيرنـا، نـشعر بالامتنـان للدروس التي نتعلمها من هذه التجارب الصعبة. فهناك دائمًا هدية في كـل تجربة والتعبير عن الامتنان يساعدنا في الحصول عليها. فعندما نقدر بصدق كل ما تقدمه لنا الحياة، نرى الضوء بداخلنا وبداخل كل من حولنا. ونـرى كل شخص وكل شيء على أنه نعمة حقيقية.

إن الامتنان هو الدعاء من أجل أن يسود الخير. فهـو يـؤدي بـدوره إلى الجود والكرم. أعتقد أن كلمتي "شكرًا لك" من أجمـل الكلـمات في اللغـة. فمن الممكن أن تضيء وجه شخص وتجعله بشوشًا، بيـنما تجعـل الـشخص الآخر يعرف أنه محل تقدير. لذا، فإن الامتنـان يفـتح الطريـق إلى القلـوب ويسمح لنا بأن نشعر بالتواصل.

في كل صباح عندما تستيقظ، اجعل أول شيء تقولـه هـو "الحمـد لله"، فهذا يسمح لك أن تشعر بأنك قريب من الله ويملأ قلبك بالحـب. فاشـعر بالامتنان لأنك حي وتتنفس ولديك يوم آخر لتعيشه وتتمتع بكل مـا فيـه. فاشعر بالامتنان لأنك في هذا المكان وأنك تشارك في هـذا الكـون الزاخـر بالنعم.

إن هبة الحياة متاحة لنا جميعًا. وعندما نعرب عن الحب والامتنان، فإننـا نضاعف طاقتنا ونوقظ أنفسنا لنعلم أن حياتنا جزء من هـذه الحيـاة المليئـة بالنعم.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكن اتباعها مـن أجـل أن تنمـي سـلوك الامتنان:

- خلال اليوم، ردد عبارة "الحمد لله" سرًا أو علنًـا. واشـعر بالـسعادة أنك حي وأنك تشارك في هذه التجربة التـي تـسمى الحيـاة. فقـدم

الشكر لنفسك وللآخرين وللعالم من حولك. اجعل هـذا الـشعور بالامتنان ينتشر حولك في كل مكان.

- اجعل لك مفكرة خاصة بالامتنان. اكتـب فيهـا كـل الأشـياء التـي تشعر لها بالامتنان في حياتك. وتذكر أن تضيف بعض الأشياء مثـل الكهرباء والماء والتكنولوجيا وكل هذه الوسائل المريحة التـي نغفـل عنها دائمًا. فإذا لم تستطع كتابتهـا، عليـك أن تفكـر بهـا في عقلـك. فعليك أن تثني على التقدم الذي صنعناه جميعًا.
- عندما تمر بتجارب صعبة، انظر إلى هذه التجارب وقـل: "أعلـم أن هذه التجربة في صالحي، وأنا أريد أن أرى المنحة التي توجد في هذه التجربة. أتمنى أن تظهر لي هذه الـدروس وأتمنـى أن أصبح أقـوى وأكثر نقاء."



الامتنـــان: منهـج حيـــاة

❤ ❤ ❤

"مارسيـا بيركنـز - ريـد"

قامت "مارسيا بيركنز ـ ريد" بتأليف العديد من الكتب، كما أنها قامت بإلقاء الكثير من الخطب والمؤتمرات الحماسية على المستوى المحلي. ولقد أمتعت جمهورها بإعطائهم خبرات اكتسبتها على مدار ٢٥ عامًا. كما أنها حصلت على العديد من الشهادات في علم النفس والقانون.



إن الشعور بالامتنان ليس أمرًا من السهل أن تحققه. فإذا كانت الظروف المحيطة بك غير سارة أو إذا كنت تركز على ما تحتاج إليه أكثر من أن تركز على ما عندك بالفعل، قد يبدو الأمر سخيفًا إذا حاولت أن تجد شيئًا تكون ممتنًا له. ولكن الشعور بالامتنان يتضمن شيئًا أكبر من تقديم الشكر. فإن الشكر يكون لشيء محدد أو حدث قريب مثل قولك: "أنا أعبر عن شكري على السترة الجديدة التي أخذتها كهدية." ولكن على العكس، فالامتنان هو أسلوب حياة ـ هو طريقة للعيش. فإن الناس الذين يعيشون بهذا الشعور ـ الامتنان ـ لديهم القدرة على تحقيق السعادة والسرور لحظة بلحظة في حياتهم.

وبينما يشعرون بذلك، يبدو أنهم يجذبون إليهم المزيد من النعم في حياتهم مثل المال والوظائف الناجحة والعلاقات الشخصية التي تشعرهم بالرضا وغيرها من النعم التي يتمنونها.

إن التعبير عن شكرك باستمرار قد يؤدي إلى أسلوب حياة مليء بالامتنان. ولفعل ذلك، من الممكن أن تقوم بهذا التمرين: كلما يحدث لك أمر سعيد ـ سواء أكان هذا الأمر متوقعًا أم لا ـ فعليك أن تقول (لنفسك أو بصوت عال): "أشكرك يا ربي". وبينما أنت تقوم بذلك باستمرار، ستلاحظ أنك تتغير بالفعل وأن الأشياء التي كانت تؤرقك لم تعد تهتم بها. وبينما أنت تشكر ربك على ما عندك من نعم، عندما ترى شخصًا أقل حظًا منك فستذهب إليه وتقدم له ما تستطيع أن تقدمه مما تملك.

إن التعبير عن الامتنان هو أن تدرك ببساطة أنه يوجد حولك نعمٌ لا تنتهي في هذا الكون. كما يجب عليك أن تدرك تمامًا أنك تعيش في كيان يحيط بك وملائم لك مثلما يعيش السمك في الماء. فلا يمكن أن تستغني عن هذا الكيان. حتى إذا خسرت جميع ممتلكاتك في أزمة مالية، فإن هذا الكيان هو الجوهر غير المادي للأشياء التي نراها. فمن الممكن أن نشعر دائمًا بالامتنان للجوهر الذي لا نراه حولنا، وأن نعلم أننا عندما نقوم بذلك سوف نساعد على ظهوره لنا. يؤدي الشعور بالامتنان إلى نتيجتين رائعتين في حياتنا. الأولى هي الإحساس العميق بالمتعة، فيقال إننا إذا حاولنا أن نسعى لتحقيق السعادة كهدف لنا، فإنها سوف تراوغنا. فكذلك بالنسبة

للمتعة: فإذا حاولنا أن نحصل عليها، لن نجدها. ولكن إذا قمنـا بتـدريب أنفسنا على هذا الشعور بالامتنان بأن نعيش في وعي تام بالسعادة التي تحيط بنا، وأن نقدم الشكر لكل ما لـدينا (حتـى وإن كـان القليـل)، وأن نـشعر بالسكينة الداخلية خلال أوقات التأمل ـ سنجد أن المتعة تظهر لنا تلقائيًا.

النتيجة الثانية للشعور بهذا الامتنان هي مرورك بتجربة شخصية تـشعر فيها بالعطاء والرخاء. في الواقع، هناك مبدأ متفق عليـه؛ وهـو أننـا عنـدما نركز على شيء فإنه يزيد. فإذا قضينا معظم الوقت في التفكير فيما نفتقـده أو كم نتمنى أن تكون حياتنا مختلفة أو فيما فقـدناه مـؤخرًا فـإن هـذا الـشعور سيزيد، وسيكون لدينا المزيد من الخسارة والنقص وعدم الرضا عن وضعنا الحالي. ومن الناحية الأخرى، إذا قمنا بالتركيز على ما لدينا ـ من طعام على المائدة أو الأصدقاء أو العائلـة الـذين يهتمـون بنـا أو إشراق الـشمس مـن حولنا ـ فإن هذه النعم ستزيد. فالطاقـة الناتجـة عـن الـشعور بالامتنـان في حياتنا تجذب إلينا المزيد من الأشياء التي نتمناها لأنفسنا.

لذلك، عليك أن تبدأ بتدريب نفسك على الشعور بالامتنان من اليـوم. عندما تستيقظ، اسأل نفسك: "ما الذي أعبر عن شكري من أجله اليـوم؟" وامضِ بعض الوقت في صمت، وقم بتقدير السعادة التي لديك. وتذكر أن عليك أن تعترف دائمًا بالخير الذي يأتي إليك.



الامتنــان: قــوة هائلــة

❤ ❤ ❤

"جــون راندولــف برايــس"

قام "جون راندولف برايس" بتأليف عدد كبير من الكتب التي حققت نسبة عالية من المبيعات، كما أنه عمل كرئيس مجلس إدارة لإحدى الشركات. وبالتعاون مع زوجته "جان" قام بإعداد عدد من الندوات والاجتماعات. ولقد حصل "جون" على العديد من الجوائز العالمية.



إن المعنى العام للامتنان هو أن تعبر عن شكرك للنعم التي حصلت عليها. وعلى الرغم من أن هذا أمر مهم، فإن طاقة الشعور بالامتنان هي من أكثر القوى الجاذبة في هذا الكون. فإن القلب المليء بالتعبير عن الشكر والامتنان حتى وإن كانت المظاهر تخبرنا أننا متورطون في الألم والصراع والحزن، ينقلنا إلى درجة أعلى من الإدراك، وعن طريقه نستطيع أن نشاهد الحقيقة تسطع لنا من الصورة التي نوهم بها أنفسنا.

إن أمنياتنا تتحقق أولاً في إدراكنا ثم تظهر في العالم الخارجي كتجربة مثالية. لذلك، فإن السر يكمن في أن تعبر عن شكرك وامتنانك بينما تكون النعم لا تزال خفية. فالشعور بالامتنان يحرر طاقة روحية تعمل على

إرشادنا لنؤثر بشكل فعلي في عالمنا الخارجي. فهـذه الطاقـة لا تقـوم فقـط بمحو السلبيات التي أحدثها عـدم الـشعور بالامتنـان في اللاوعـي، وإنـما تكون أيضًا حلقة وصل بين كل المصادر الممكنـة للـنعم. بـالطبع، فهنـاك مصدر واحد فقط للنعم وهو الله، ولكن الله يقـدم لنـا هـذه الـنعم بطـرق غامضة من أجل أن نحقق معجزات رائعة من خلال عدد لا حصر له مـن الوسائل. عن طريق هذا الشعور بالامتنان، فإننا نقرب أنفسنا مـن ثـروات هذا الكون ونقيم العلاقات الودية ونستغل القوة الروحيـة المـصلحة التـي تأتي من الداخل.

لقد شعرت أنا وزوجتي "جان" بقوة الامتنان في كثير مـن الأوقـات في حياتنا. ففي عام ١٩٧٠، كنت أمر بوقت عصيب في العمل وكنـت أمـضي أيامًا عديدة وأنا أدعو الله من أجل التوصل إلى الحل. وفي صباح أحد الأيام عندما كنت أنهض مـن الفـراش، سـمعت صـوتًا يـدوي في الغرفـة بهـذه الكلمات "كن على ثقة"، فكان هذا بالنسبة لي يعني أن الأزمة قد انتهت وأن دوري هـو أن أتوقـف عـن القلـق وأن أثـق في العنايـة الإلهيـة. فـشعرت بالامتنان الشديد. وخلال الأيام العديدة التالية، كانت العبـارة الدائمـة في عقلي وقلبي هي "أشكرك يا ربي"، ومع استمراري على هـذه الحالـة، يظهـر فجأة من بين كل هـذا الاضـطراب والفـوضى النظـام الكامـل والتناسـق والحل.

أما في يوم ٣٠ ديسمبر، عام ١٩٩٣، عندما أصيبت "جـان" بأزمـة قلبيـة وكانت على وشك الموت، شعرت بالعزلـة وقلـة تجـاوب مـشاعري مـع مـا يحدث حولي. وحتى عندما قال لي الطبيب: "أنا آسف، لقد توفيت زوجتك، لم أقبل ذلك. فكنت أشعر بداخلي أنهـا ستعود مـرة أخـرى وأنهـا ستـشفى سريعًا. وبعد أكثر من أربع دقـائق، علمـت أنهـا لم تفـارق الحيـاة. وفي أثنـاء انتظاري لتقرير الأطباء في المستشفى كنت أشعر بالامتنان داخلي كما لم أشـعر به من قبل. فدعائي لها وأنا في غرفة الانتظار كان تعبيرًا عن الشكر لقوة الحياة التي تساعد في شفائها وتقوية جسدها. وفي صباح اليوم التالي، كانت "جـان" أيضًا تعبر عن امتنانها للحياة وللتجربة التي لا تصدق وعن شعورها الرائع ـ وكان الطبيب يحرك رأسه تعبيرًا عن دهشته لشفائها الـسريع. فـإن الامتنـان الذي يضم طاقة الحب والمتعة ملأ هذه المستشفي في هذه اللحظة.

عندما نحيا بقلـوب يملؤهـا الامتنـان؛ فـلا يمكـن للخـوف أن يـأتي، وسينتهي الشعور بالذنب ولـن يوجـد سـوى الأمـان والحـب والتـسامح والتفاهـم. وبالنسبة لي، هذه هي الحياة.



الطـريق المختصـر لصنع المعجـزات

❤ ❤ ❤

"مايكـل ران"

لقد تقلد "مايكل ران" رئاسة إحدى المؤسسات الدينيـة، وقـام بتـأليف عدد كبير من الكتب. ويتمتع "مايكل" بشخصية جذابة لها تـأثير فعـال في جميع أحاديثه، كما أن فلسفته في الحياة كانت واحدة من أهم أسباب نجاحه في الحياة هو وكل من ذهب لاستشارته، بل وكل من كان على علاقة به.



إذا كان هناك طريق مختصر لظهور المعجـزات، فهـو سـلوك الامتنـان. فعندما يتعلم الأفراد كيفية التعبير عن شكرهم، فإنهم يمهدون الطريـق إلى تقبل الحياة. فإن التعبير عن الشكر يجعـل الإنـسان يتقبـل الأشـياء بـصدر رحب.

إن تعلم هاتين الكلمتين البسيطتين: "شكرًا لك"، تـساعدك في أن تبلـغ الأشياء التي تتمناها. على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن تجلس عـلى طاولـة خاصة في أحد المطاعم، فعليك أن تشكر أولاً القائمين على خدمتك لأنهـم غالبًا ما يجعلونك تجلس في المكان الذي تريده بالضبط. ويمكنني أن أعطي

الكثير من الأمثلة الأخرى ولكن أعتقد أنك قد فهمت النقطة التي أريد إيضاحها.

هل فكرت قبل ذلك فيما يحدث عندما تقول لأحد "شكرًا لك" وأنت تشعر بالامتنان؟ فعلينا أن نفكر في هذا الأمر للحظة. عندما تقول "شكرًا لك"، يحدث تقارب بينك وبين الشخص الذي شكرته بعد ثانية واحدة. أما بالنسبة للشخص الذي قمت بشكره، فإنه يشعر بأن غيره يحتاج إليه ويقدره وأنه إنسان مهم. وبمعنى آخر، فإن التعبير عن الشكر يجعل الشخص يشعر بالسعادة.

هناك حقيقة بسيطة، وهي أنك لا تستطيع أن تعطي دون أن تأخذ أو كما يقولون "فاقد الشيء لا يعطيه". فهذا، وفقًا لرأي الفلاسفة، أشبه بقانون. "إننا نعطي ما نختار، ونأخذ ما أعطيناه. لذلك، فإننا في الحقيقة نختار ما نأخذه في هذه الحياة". تخيل كم سيكون الأمر محزنًا بالنسبة لمن لا يعلمون هذه الحقيقة البسيطة!

لا تستمع إلى ما أقوله أنا أو غيري على أنه حقيقة مسلم بها، ولكن عليك تجربته بنفسك. فعبر عن شكرك، وراقب النتيجة في حياتك. ثم حاول أن تعبر عن شكرك قبل حتى أن تحدث النتائج التي تتمناها. وستشعر بالدهشة عندما ترى كيف أصبحت حياتك سريعًا مليئة بالنتائج السعيدة والتي يختار البعض أن يسميها معجزات.

ترى ما نتيجة التعبير عن الشكر بالنسبة لك؟ عندما تجعل شخصًا آخر يشعر بالسعادة، فأنت تشعر أيضًا بالسعادة. وعندما تجعل شخصًا آخر يشعر بأهميته فإنك تشعر أيضًا بذلك. فكم سيكون الأمر رائعًا أن تساعد نفسك في أن تشعر بالسعادة والأهمية وأنك محل تقدير. فإن التعبير عن الشكر للآخرين، يجعلك تشعر بالاحترام والرضا الذي قدمته للشخص الذي أعربت له عن شكرك.

إن اتباع هذا الأسلوب في الحياة هو تجربة رائعة. فمعرفتك لأي قانون تعني احترامك له، وإن قوانين الامتنان وتقبل الأشياء بصدر رحب هي علم قائم وموجود. ومعرفة هذه القوانين والعمل بها باستمرار تسمح للقوى الإبداعية أن تعمل من أجلك.

إنك تصنع تجربتك الخاصة، لذلك، اجعلها مليئة بالاحترام والتقدير؛ وحيث إن الأمر يعود إليك في أن تختار كيف ستكون تجربتك، فلديك الفرصة أن تظهر ما لديك من حب، حيث يحدث الحب دائمًا شعورًا إيجابيًا وبناءً.

يبدأ كل ذلك بالشعور بالامتنان، وبالتعبير عن الشكر بهاتين الكلمتين: "شكرًا لك". فإنك لا تقوم بعمل الخير دون مقابل، ولكنه يعود إليك دائمًا على نحو أفضل وأكبر مما أعطيت. والآن، الأمر يرجع إليك. فعليك أن تجرب قوة الامتنان وسوف تلمس الفرق بنفسك.

وبمناسبة هذا الموضوع، شكرًا لك لقراءة هذا المقال. فأنا أقـدر وقتـك وأقدرك.



قدرة الامتنان على الإصلاح والعلاج

❤ ❤ ❤

د. "فرانك ريتشيلو"

قام "فرانك ريتشيلو" بتأليف العديد من الكتب، كما أن له العديد من الأحاديث التي لها تأثير فعال والتي تتم إذاعتها في الراديو في أحد البرامج الشهيرة، وذلك لأكثر من ٢٥ عامًا.



إن الامتنان هو أكثر من سلوك نبيل. فهو إحدى الأدوات القوية للإدراك والتي تساعد في الشفاء وتعطي النشاط والفاعلية وهو ضروري من أجل أن نصل إلى تجارب الحياة التي نتمناها. فعندما تركز على شعورك بالامتنان فإنك تدرك بالكامل أن حياتك مليئة بالإيجابيات. فإنك تشكر الله على ما تعرف أنه لديك وتشعر بالسعادة لذلك. فإن هذه المعرفة هي تحقيق لقانون كوني مفاده أن ما تقدر قيمته يأتي إليك المزيد منه.

يشبه الامتنان المغناطيس. فإنه يجذب إليك ما يساويه. فعلى سبيل المثال، تخيل أنك ترقد على ظهرك وتشعر بالألم، فعليك أن تجرب الشعور بالامتنان للصحة، حيث تشعر بالامتنان للصحة التي تتمتع بها بالفعل.

فعليك أن تركز على الشعور بالصحة والعافية التي توجد في أجزاء أخـرى بجسدك. فعندما تمر بمرض ما من أي نوع فإنـه مـن الـضروري أن تجعـل عقلك يفكر في الصحة مع الشعور بالامتنان لها وقبـول الإيجابيـات التـي تتمتع بها. فعليك أن تفكر أن الجزء الأكبر من جسدك يقوم بما تود أن تقوم به. لذا، عليك أن تثني على هذه الصحة وأن تشعر بالسعادة. فـإن جـسدك قابل للتجديد والتنشيط، وشعورك بالامتنان مثل السماد الذي يقوي شجرة حياتك؛ فهو يحفز الصحة الجسدية والنمو الشخصي.

عندما يسيطر عليك موقف أو حالة من الفوضى، فإن هذا هـو الوقـت المناسب لكي تفكر في الطمأنينة التي ليست لها نهاية داخل قلبك. فقد حان الوقت لأن تجعل عقلك ومشاعرك يغمرهما الإحساس بالأمان وأن تقـدم الشكر والامتنان للقوانين والنظام الإلهي الذي يوجد في الكـون كلـه، وأن تستغل هذه القوانين والنظام الإلهـي لـصالحك. فعنـدما تـشعر بالامتنـان الشديد للصحة والأمان، تجد الحل والشفاء يأتيان إليك. فعندما لا تعـرف كيف ستواجه التزاماتك المالية في الشهر القادم وتـشعر بـالتوتر والـنقص، عليك أن تفكر في الحل الإلهي وهو أن تعبر عـن شـكرك للحيـاة الزاخـرة بالكثير من النعم الأخرى. وعندما تكون في وسط مـشكلة أو موقـف مـا، عليك أن تقول لنفسك:

"أنا أعرب عن شكري لصحتي الجيدة وللكثير من الأشياء التي تأتي إليّ في أي وقت لتهبني نعم السماء. أشعر بالامتنان للمتعة التي أدركها وللصحة التي أتمتع بها الآن وللفرصة التي سنحت لي أن أنمي وعيي وإدراكي لما حولي بشكل أكبر".

إن ما تعطيه الاهتمام في حياتك هو ما يظهر لك. فعليك أن تتعلم كيف تعبر عن شكرك للأشياء غير الظاهرة وأن تعرف أنها ستصبح أمرًا حسيًا وحقيقيًا عن طريق قوانين السبب والنتيجة. فإن ما نسميه مشاكل هي الأشياء التي تحدث حولنا وتضعفنا في الكثير من النواحي - الجسدية والعقلية والعاطفية. لذلك، فإنه من الضروري ألا ننتبه إليها وأن نركز على النتيجة التي نتمناها وهي كاملة بالفعل في عقولنا.

علينا أن نرى ما يكمن وراء هذه المشكلات. فعلينا أن نجعل الأمور التي لا نراها واضحة وذلك عن طريق التفكير فيما نريده بداخل إدراكنا بدلاً من التفكير في الظاهر فقط. فهذا هو السبيل الذي نحول به المشاكل إلى فرص. وهذا هو السبيل الذي نتخلص به من التوتر وأن نتغلب على ما يبدو أنه يسبب المشاكل. وعندما نفعل ذلك فإننا نتحرك في طريق الحل. فالكثيرون منا يشعرون بالامتنان لما لديهم، ولكن من منا يشعر بالامتنان لما سيأتي إليه؟ حاول أن تقوم بالتدريب على قولك:

"أنا أشعر بالامتنان للنعم التي ستأتي إليّ. وأشعر بالامتنان للظروف التي تتحسن في منزلي. وأشعر بالامتنان للتجارب الرائعة التي تساعد في نمو شخصيتي. وأشعر بالامتنان لكل جديد سوف يحدث لي. وأشعر بالامتنان أن لدي سلوك الامتنان بشأن العيش في هذه الحياة. فالشعور بالامتنان يمهد الطريق لحياة أفضل".

عندما تقوم بذلك، فلن تفكر في الأشياء والظروف المحيطة بك، ولكن ستركز على ما تدركه وتشعر به. وستبرمج نفسك على أن تتوقع الأفضل. فلا يمكن أن يكون لديك سلوك للامتنان وتكون قاسيًا في الوقت نفسه. يجب أن تتخلى عن فكرة أن الناس والأشياء من حولك ضدك. ويجب أيضًا أن تتخلى عن اعتقادك أنك قد حولت حياتك إلى فوضى ولا يمكنك أن تفعل شيئًا بشأنها.

عندما يزيد الشعور بالامتنان داخلك، تأتي معه الصحة الجيدة والمتعة والدعم والرخاء والفرص الجديدة لأن تعيش حياتك بطريقة أفضل مما كانت قبل ذلك. فإذا استحوذ عليك التفكير في موقف أو مشكلة وكنت لا تستطيع أن ترى طريقك بوضوح من أجل أن تفكر وتشعر بالامتنان فعليك أن تقوم بما يلي:

اجلس وقم بالتفكير بوعي في الذكريات التي تشعر بالفعل من أجلها بالامتنان. وعليك أن تفكر كيف أرشدك الله خلال المشاكل السابقة.

وعندما يكون لديك شعور خالص بالامتنان لكل النعم السابقة، فعليك أن تدرك أن الله لا يزال معك اليوم يهديك ويرشدك ويوجهك. ثم نظم أفكارك ثم اشعر بالامتنان لما سيأتي إليك.

في خضم المواقف والظروف الصعبة، يجب ألا يتزعزع إيمانك. عليك أن تشعر بالثناء والسعادة وتعبر عن شكرك وأن تعلم أن الله معك يدير هذا الكون ويأتي إليك بالخير. وربما لا يستطيع عقلك التوصل إلى سبب حدوث هذه الظروف؛ حيث إن رؤية العقل البشري محدودة خاصةً عندما يمر بأزمة ولكن يجب أن يظل الإيمان ثابتًا.

إن الشعور بالامتنان أمر مهم لأنه ليس فقط قبول عقلي للأشياء. فإنه يشبه شروق الشمس الذي يجعل الزهور تتفتح؛ فهو يهون الموقف ويسمح لك بالوصول إلى ما تتمناه. فتمتع بحرية اختيارك. فإنك تملك قانون نفسك. وردد لنفسك الآن:

"الامتنان هو قوة شافية تدخل إلى كل جزء في كياني فتغيره وتقويه وتجدده وتجعله كاملاً. إن الشعور بالامتنان يغمرني الآن. أنا أشعر بالامتنان الشديد بداخلي والذي يعزز من تجاربي".



الحمـــد للــــه

❤ ❤ ❤

"مـوراي سالـم"

"موراي سالم" هو أحد الممثلين وكتاب السيناريو المشهورين. ولقد قـام "موراي" بكتابة أحد الأفلام الشهيرة والذي قـام بتمثيلـه الـنجم "أرنولـد شوارزينجر".



كانت جدتي سيدة سورية بسيطة تعيش في الريف ولا تستطيع القراءة أو الكتابة. ولكن على الرغم من ذلك فقد كانت شديدة التـدين. فمهـما كـان الشيء الذي تقوم به، كان اسم الله لا يفارق شفتيها أثناء ذلـك. وكانـت لا تذكر اسمه فقط، بل كانت تردد أيضًا: "الحمـد لله" عـلى الأقـل مائـة مـرة يوميًا. ليس فقط عندما يحدث أمر سعيد، وإنما في كل الأحـوال. فـإذا فـار الحساء وأحدث فوضى، تقوم بتنظيفها وهي تقول: "الحمد لله".

عندما سألتها لماذا تشكرين الله على أمر سيئ، ضحكت وقالت لي: لأننا عندما يحدث لنا أمر سيئ ننسى اتصالنا بالله. في ذلك الوقت، بدا لي الأمـر غريبًا؛ حيث إنها كانت تصر أن أفعل ذلك أيـضًا. فعنـدما تـؤلمني ركبتـي

كانت تعلمني أن أقول: "الحمد لله". ومن الغريب، أن الأمر يـصبح عاديًـا ولا أعد أشعر بالألم في ركبتي بعد قولي هذه العبارة.

ثم أصبحت في الخامسة من عمري، وبدأت أذهب إلى المدرسة. وحيث إنني كنت أنتمي إلى أصول عرقية مختلفة، فقد كـان الأطفـال ذوي العيـون الزرقاء والشعر الأشقر يـسخرون منـي. وبـسبب بـشرتي الـسمراء، كـان الأطفال يسمونني "الزنجي". فكرهت المدرسة وتوسـلت إلى والـداي ألا أذهب إليها مرة أخرى. لذا، فقد شعرا بالحزن من أجلي ولكنهما لم يستطيعا حمايتي. وعندما سمعت جدتي مـا حـدث قالـت لي إننـي يجـب أن أقـول: "الحمد لله" في كل مرة يناديني الأطفـال بأسـماء سيئة. وفي ذلـك الوقـت، ظننت أنه أسوأ اقتراح سمعته على الإطلاق.

لكن بعد أيام قليلة من حديثها إلي، عندما بدأت مجموعة من الأطفال في أن ينادونني باسم "الزنجي"، حدث شيء غريب. كنت على وشك البكـاء، وكنت أحاول بكل قوتي أن أتمالك نفسي حتى لا يروني وأنا أبكي. ولكنني لم أستطع.

ثم تذكرت كلمات جـدتي، وبـدأت أردد لنفـسي في هـدوء "الحمـد لله" وكان لها تأثير بالفعل! فـلا أعلـم مـاذا حـدث، ولكـن دمـوعي توقفـت. وفجأة، لم أعد أهتم بما يقولون. ربما لأنني كنت أفكر أن لـدي رفيقًـا وهـو الله.

كان هذا منذ وقت طويل. ومنذ ذلك الوقت، أصبحت كاتبًا ناجحًا. وسافرت إلى العديد من بلدان العالم وقابلت العديد من الأشخاص الرائعين. وأصبحت حياتي أفضل مما كنت أتخيل. وخلال كل ذلك، كنت أحافظ على أن أقول "الحمد لله". ففي بعض الأحيان، كنت أرددها مائة مرة يوميًا، مثلما كانت تفعل جدتي. وأنا أشعر بأنني أقولها الآن.

"الحمد لله. الحمد لله."



الشعور بالامتنان لكل شيء

❤ ❤ ❤

د. "كينيدي شولتز"

إن د. "كينيدي شولتز" له العديد من الأحاديث التي تم تسجيلها على شرائط كاسيت وتم توزيعها في الولايات المتحدة وخارجها. لقد حصل د."شولتز" على درجة الماجستير من جامعة "نيويورك" في الإرشاد النفسي. ولقد تم منحه إحدى الجوائز العالمية في عام ١٩٨٧ لما له من إسهامات تعمل على خدمة المجتمع. بالإضافة إلى كل ذلك، قام د. "شولتز" بتأليف عدد كبير من الكتب.



قال الفيلسوف الألماني العظيم "جوته" خلال الأيام الأخيرة في حياته أنه لن يكون هناك شيء من أثره لو أنه تخلص مما يدين به للآخرين. فعندما يتقدم بنا العمر ونظن أننا أصبحنا أكثر حكمة، نعتقد أن ما قاله هو حقيقة بالنسبة لنا أيضًا. فكل ما هو جوهري في حياتنا صنعه الخير الذي أعطانا إياه مَن حولنا خلال حياتنا، حيث كان لدينا الحس الطيب أن نقبله منهم، وكذلك ما صنعه بنا أيضًا من أرادوا إيذائنا، حيث كانت لدينا أيضًا القدرة

على أن نعفو عنهم ونسامحهم. فقد تعلمت الكثير من كل شيء صغير حدث لي وذلك عندما أصبحت أشعر بالامتنان للقوة التي أملكها والتي جعلتني أمتلك خبرة أكبر مما يحدث لي.

يعني هذا أننا نحتاج أن نشعر بالامتنان لكل ما حصلنا عليه من الإيجابيات الناتجة عن الأمور الرائعة التي أعطانا إياها الناس أو قاموا بها من أجلنا أو حتى الأذى الذي تعرضنا له وتغلبنا عليه. فإننا لا نتغلب على أذى حقيقي إلا وقد تعلمنا شيئًا من الحكمة. وفي بعض الأحيان، قد يبدو أننا نحتاج أن نحصل على هذه الحكمة من أصعب الطرق من خلال التغلب على أسوأ الأمور.

من المستحيل أن نأخذ هذه الحكمة التي تعلمناها إلى الماضي لكي نتصرف في الأمور بطريقة أفضل. ولكن ما يمكن عمله هو أن نستغل الحكمة التي اكتسبناها، من أي طريق جاءت، وأن نمضي بها قدمًا وأن نتصرف في الأمور بطريقة أفضل مما قمنا به قبل ذلك. ولكننا لا يمكن أن نشعر بالخير من حولنا إلا عندما نحصل عليه وإننا لا نحصل عليه حتى نقابله بالامتنان. وبمعنى آخر، فإننا لا نملك أي شيء حتى نشعر بالامتنان والشكر له. ولكن لمن هذا الشكر؟ إن الشكر يجب أن يكون لله، فإنه ليس من السهل دائمًا أن تعبر عن شكرك للآخرين لما حصلت عليه خلال علاقتك بهم. ولكنه من الممكن دائمًا أن تشكر الله أنك قد حصلت على

شيء ذي قيمة مما تمر به من تجارب. وعندما تعتاد أن تشكر الله على الحياة كلها باستمرار، فإنك تستطيع أن ترى بوضوح مَن يستحق الشكر ويصبح من السهل أن تعبر عن شكرك له.

عندما نحاول اتباع النصيحة القديمة وهي "أن تعرب عن شكرك لكل شيء"، فإننا قد لا نوافق على التعبير عن الشكر لكل الأشياء التي تقابلنا في الحياة. فإنه ليس أمرًا عقلانيًا أن تعبر عن الشكر للأشياء السيئة والتي لها أثر سلبي. فبدلاً من أن تنسى نفسك وتتمتع بالأمور الحسنة دون التفكير في الامتنان لها أو أن تهلك من التفكير في الأمور السيئة، عليك أن تأخذ وقتًا كافيًا عند التعرض لكل هذه الأشياء لكي تشعر بالامتنان لله لأنك تستطيع التعايش مع الجانبين الإيجابي منهما والسلبي. كما أنك ستجد الطريق للخروج منهما وأنت تملك الخبرة الكافية.

إن شعورنا بالامتنان في وسط كل هذه الأشياء يسمح لنا بأن نجدد الأمور من حولنا. ويسمح لنا أيضًا بأن نصنع شيئًا أفضل من الأمور الإيجابية والسلبية التي تأتي في طريقنا، وذلك لأن سلوك الامتنان يجعل علاقتنا حسنة بالله، مما يقوي صلتنا به. وهذه القوة تمدنا بأفضل الأمور في عقولنا وقلوبنا عندما نكون مستعدين لذلك. لذا، لا تعرقل فكرك بسبب المخاوف من أن الأمور الإيجابية لن تستمر للأبد أو أن الأمور السلبية ستستمر إلى الأبد. ولكن عليك أن تمضي الوقت المناسب بين كل ذلك لكي تعرب عن شكرك أنه يوجد حكمة ثابتة ودائمة بداخلك تعرفك كيف تمضي خلال كل هذه الأمور

وتستفيد منها لصالحك. فإذا قمت بذلك، فإنك تجعل من نفسك شخصًا يمضي قدمًا في الحياة لكي يحصل على أفضل الأمور ويترك الباقي بكل سلبياته. فإن هذا السلوك يجعلك تغير حياتك من الكفاح اليومي الذي تقوم به في هذا العالم القديم المثير للسخرية ويجعلك أكثر حرية في أن تعيش ببساطة. فعندما نسامح الآخرين بسهولة نستطيع أن نعيش بسهولة. وعندما نصبح ممتنين بطبيعتنا للحياة كما هي، فإننا نصبح أكثر تحررًا من الأفكار السلبية التي تقف في طريقنا وتحط من احترامنا لوجودنا.

عليك أن تكون مستعدًا دائمًا لكي تستقبل الهبات التي يقدمها لك الله فهي دائمًا أمور جديدة - وعليك أن تتذكر دائمًا أن الله لديه القدرة على أن يعطيك أكثر مما تستطيع أن تستقبله بآلاف المرات.

إن الأمور التي تعرقل استعدادنا لقبول هذه النعم هي الأمور نفسها التي تعرقل تفكيرنا عندما لا نعرف كيف نستجيب للحياة ونشعر بالامتنان للقوة التي منحنا الله إياها لكي نخرج بشيء ذي قيمة من الأمور الإيجابية والسلبية على حد سواء. فما تبذله من جهد مخلص وصادق تستطيع أن تصل به إلى علاقة رائعة مع الله سوف يجعلك تتخلص من المخاوف التي تعترض طريقك. فهذا هو العقل الذي يتذكر أن يعرب عن شكره لكل الأشياء الإيجابية والسلبية على حد سواء.



قـــوة الامتنـــان

د. "رون سكـولاستيكـو"

د. "رون سكولاستيكو" هو أحد علماء النفس والإخصائيين النفـسيين، كما أنه قام بتأليف عدد كبير من الكتب تأثر فيها بـ ٢٥ عامًا مـن الخـبرة في مجال دراسة الشعور والوعي الإنساني.



خلال الصعوبات التي نواجهها في حياتنا اليومية، من الممكن أن نغفـل عن قوة الـشعور بالامتنـان. فـالكثير مـن النـاس لا يعرفـون أن الـشعور بالامتنان قد يؤدي إلى تغييرات إيجابية وفعالة داخل الشخصية الإنسانية.

على سبيل المثال، فالشعور بالامتنان يؤدي إلى هدوء الأعصاب وتعميق الشعور بالحب خلال تجاربك الشخـصية وتجاربـك في الحيـاة، فيـؤدي إلى متعة وسعادة أكبر في حياتك. وقد يحفز أيضًا هذا الشعور بالامتنـان طاقـة بداخلك قد تؤدي إلى ظهور قدراتك الخاصـة مما يمكنـك مـن أن يكـون لديك خبرة روحية أفضل وأن تصبح أكثر إدراكًا لوجودك.

لكي تحصل على فهم أفضل للامتنان، عليك أن تنظر إلى هـذه المشاعر من حيث ارتباطها بالجانبين الرئيسيين في الحياة: الجانب الأول هو شعورك بالامتنان للسمات الدائمة لوجودك في الحياة وهي السمات الروحية؛ والجانب الآخر هو الشعور بالامتنان للخبرات المؤقتة والانتقالية التي تمر بها في العالم المادي الخارجي.

فلكي تشعر بالامتنان للسمات الدائمة في حياتك، تستطيع أن تبدأ في الانتباه لقدرتك على اكتشاف نفسك على أنها فرد بذاته يعيش في هذا العالم الخارجي. فلديك القدرة الفائقة على أن تدرك ذاتك وأن تشعر بها. ولديك القدرة أيضًا على أن تفكر وأن تشعر وأن تتصرف في هذا العالم المادي. فهذه السمات التي تتمتع بها بسبب وجودك في هذا العالم غالبًا ما تغفل عنها. فإذا أدركت كم الطاقات الهائلة التي تمكنك من أن تعيش في هذا العالم المادي، ستشعر بالامتنان الشديد وبالحب لجسدك ولنفسك ولغيرك ولكل الحياة.

تتعلق هذه السمات الدائمة بالطاقات الروحية القوية والرائعة التي تستمدها بشكل مستمر من القوة التي خلقت هذه الحياة. في الواقع، إنك غالبًا لا تدرك هذه القوة الإلهية، ولكن إذا قضيت كل يوم بضع دقائق في صمت من أجل أن تشعر بها، فستستطيع الشعور بها. ومثل هذه التجارب قد تحدث يقظة هائلة بداخلك. فعلى الأقل ستستطيع تقدير المعجزات التي تحدث دائمًا في البعد الروحي والتي تمكنك من أن تمضي في حياتك في هذا

العالم المادي. ومن خلال هذه التجارب أيضًا، ستستطيع بسهولة أن تـوقظ قوة الامتنان الكائنة بداخلك.

أما الجانب الآخر من الامتنان فهـو يتعلـق بـالتعبير الإنـساني، والـذي يكمن في الرغبة والطموح وتحقيق الذات والـسعادة والحـزن وغيرهـا مـن الجوانب الهامة الأخرى التي تمر بها في تجاربـك الشخـصية في الحيـاة. فـإذا مررت في أحد الأيام بتجربة سلبية مثل خسارة مادية أو فشل علاقـة فلـن تشعر بالامتنان الشديد لذلك. لكن إذا ربحت ملايين الدولارات كجائزة، فسيكون من السهل أن تشعر بالامتنان. فغالبًا ما تشعر بالامتنان عندما تمـر بتجارب سعيدة وعندما تحقق ما تتمناه، وستجد أنه من الصعب أن تـشعر بالامتنان عندما تمر بخبرات سلبية. فهـذه ردود أفعـال طبيعيـة يـشعر بهـا الإنسان.

وما يهم في هذا الشأن هـو أن تـشعر بالامتنـان لأكـبر عـدد ممكـن مـن التجارب التي تمر بها، فلا تهتم بما يحدث خلال حياتك يومًا بيوم، حتـى لا تتأثر بالظروف المحيطة بك أو بشعورك نحو هذه الأمور. بمعنى آخـر، إذا كنت تشعر بالامتنان لحياتك فقط عندما يمر كل شيء على ما يـرام، فإنـك لن تشعر بهذا الشعور الرائع في الأوقات التي تمر فيها بتحديات الزمان.

عليك أن تتعلم أن تمضي بضع دقـائق كـل يـوم لكـي تـشعر بالامتنـان للحياة حتى وإن كنت تواجه بعض التحديات والصعوبات. فمن الممكـن أن تقول لنفسك:

"لا يهم ما قد أشعر به بصدد أحداث الحياة في هذه اللحظة. فلا يجب أن أتأثر بهذه المشاعر. فإنني أملك الحرية لكي أطلق أفكاري ومشاعري وأن أفتح قلبي وأن أشعر بالامتنان الشديد أنني على قيد الحياة في هذا العالم وفي هذه اللحظة".

سوف يكون أمرًا مفيدًا لك أيضًا أن تحاول أن توسع مجال الأشياء التي تريد أن تشعر بالامتنان من أجلها، بعيدًا عن التجارب التي تجعلك تشعر بالسعادة. فمن الممكن أن تشعر بالامتنان للتجارب التي ساعدت فيها الآخرين، حتى وإن كان الأمر يحتاج إلى بذل مجهود من جانبك. ومن الممكن أن تشعر بالامتنان لنمو شخصيتك حتى وإن كان ذلك يستلزم جهدًا تقوم به. ففي كثير من الأوقات، قد تحفزك مواقف الحياة المليئة بالتحدي والصعوبات أكثر من المواقف السعيدة التي تمر بها؛ حيث تساعدك على اكتساب الشجاعة والقوة والالتزام والإبداع. فقد تشعر بالامتنان لأن هذه المواقف قد جعلتك قريبًا من الآخرين، وشجعتك على أن تعبر عن قدرتك على التعاطف والعطف.

فعن طريق زيادة فهمك وتقديرك للمواقف التي تحدث لك في الحياة، تستطيع أن تشعر بالامتنان لحياتك حتى وإن لم يتحقق جميع ما تتمناه. فإن اكتساب الشعور القوي بالامتنان خلال مواقف الحياة المختلفة قد يساعدك في أن تشعر بالقوة والإبداع والإنجاز.

في كل يوم، سواء أكانت تجاربك التي تمر بها ممتعة أم بها تحد وصعوبة، فمن الممكن أن تحفز قوة الامتنان بداخلك بأن تقول لنفسك:

"أنا أشعر بالسعادة لأن لدي فرصة عظيمة كي أعيش معجزة الوجود الإنساني في هذا العالم المادي. وأشعر بالامتنان للخبرات الكثيرة المتاحة لي في حياتي. وأنا أشعر بالسعادة للقوة الإلهية التي تجعل حياتي ممكنة".



التعايــش ودوره فــي الشعــور بالامتنــان

❤ ❤ ❤

"بيرنــي سيجيــل"

"بيرني سيجيل" هو طبيب أطفال متقاعد، أما الآن فهـو يعمـل في مجـال الرعاية الطبية والتعليم الطبي. كما أنه قـام بتأسـيس الــ"إي كـاب" وهـي إحدى الجهات الخاصة المسئولة عن علاج مرضى السرطان. هذا بالإضافة إلى أنه قام بتأليف العديد من الكتب.



إن الشعور بالامتنان هو شعور يرسخه الإنسان في ذهنه أكثر مـن كونـه حالة يمر بها في الحياة وفقًا لما لديه من صـحة وثـروة. فـإن أعظـم معلمـي الامتنان في الحياة هم مـن نـسميهم سـجناء الحيـاة أي المـسجونين داخـل أنفسهم أو داخل سجون حقيقية، وعلى الـرغم مـن ذلـك فهـم يـشعرون بالامتنان للحياة. فإنك عندما تصبح ممتنًا للحياة وتراها كأنها فرصة لتقديم الحب، ستتغير حياتك وستعيشها بطريقة مختلفة.

مثال على ذلك النـاس الـذين أصـابتهم أمـراض كثيرة وقـد يكونـون معاقين ولكننا نسميهم أصحاء، لأنهـم تعلمـوا أن الـصحة الحقيقيـة هـي القدرة على أن تعيش بدونها وأنت تشعر بالامتنان في الوقت ذاته.

كنت أعرف شخصًا مصابًا بمرض مزمن يعرف باسم "الضمور العضلي" وهو أحد الأمراض التي لا يستطيع فيها الانسان التحكم في عضلاته بشكل إرادي. فقد كان مريضًا بشدة وحتى التنفس بالنسبة له كان أمرًا مرهقًا. وأثناء مرضه، كان يزورني أحد أصدقائي وكان يحاول أن يخفف عنه ويشد من أزري بتذكيري أنه لا يزال يستطيع القيام بالعديد من الأشياء، إلا أن هذا الرجل علق قائلًا: "إن صحتي تدهورت بشدة، ولم يخطر ببالي قط أنني سأتعرض لمثل هذه الظروف". إن معظم الناس عندما تسألهم عن الحياة يقولون إن حياتهم ليست سعيدة وإنها ظلمتهم كثيرًا. والغريب أنه كلما زادت النعم التي يحصلون عليها في الحياة، زادت شكوتهم منها. فعلينا أن ندرك أنه على الرغم من أن الحياة صعبة، فإنها ليست ظالمة. فكلنا نواجه المشكلات. ولكن الهدف هو أن نتعلم كيف نتعايش مع هذه المشكلات وكيف نستغلها.

كانت والدتي تقول لي: "إن ما تمر به من صعوبات هو أمر مكتوب لك، أراد لك الله به أن يغير مسارك في الحياة. وسيظهر لك أمر حسن من هذه التجربة" فكانت تؤمن بأفكار العالم النفسي "كارل يانج" الذي كان يقول لأصدقائه عندما يحدث له أمر سيئ "علينا أن نحتفل. سيظهر أمر إيجابي من هذا الحدث" وعندما يحدث لهم أمر سعيد يقول: "إنه أمر سيئ ولكن إذا تماسكنا معًا نستطيع أن نتغلب عليه".

تحث الأديان السماوية كلها الإنسان على أن يضحي بحياته من أجل الآخرين وأن يقوم بمساعدتهم. وأن الأزمات التي يتعرض لها يجب عليه

أن يتعلم منها. فجميع الأديان تعلمنا أن هناك دائمًا هبةً أو درسًا نتعلمه من المـرور بالأزمـات والمحـن. حتـى في مجـال العمـل، فإننـا نعلـم أن هـذه الصعوبات التي نمر بها تفيدنا وتفتح لنا الطريق لنرى الحقيقة.

فهناك بعض الأفكار التي تساعدك في أن تخفف العبء عن كاهلك وأن تشعر بالامتنان للحياة لأنها فرصة كي تعبر عن حبك بطريقتـك المختلفـة. ومن بين هذه الأفكار أنه عليك ألا تشعر بأنك المسئول كليـة وحتميًـا عـن كل شيء يحدث للأبد، لأن الله هو المسئول عن ذلك.

إننا نعيش بين الصعوبات والآلام، فـما الـذي يجعلنـا نـشعر بالامتنـان ويعلمنا من دروس الحياة؟ الإجابة هي الشعور بالفناء. فإذا لم نشعر بالآلام النفسية والجسدية لن نستطيع العيش في هذه الحياة. فإن هذه الآلام تحمينـا وتجعلنا نهتم بما نحتاجه وما يحتاجـه مـن حولنـا ممـن نحـبهم. فـإن الفنـاء يساعدنا في أن نتعلم أن لدينا وقتًا محدودًا في الحياة ويزيد من إدراكنا لمعرفـة كنز الحياة الحقيقي. فالوقت هو كل شيء. فإن رؤيتك للشيء لآخر مـرة لا تقل أهمية عن رؤيتك له لأول مرة. وإنك تمضي معظم وقتك مع من تحـب من الناس والأشياء، بينما تقضي القليل من الوقت مع من لا تحبهم.

يمكنني أن أشارك الآخرين هنا شعوري بالامتنـان للحيـاة وللفـرص التي أستطيع من خلالها أن أشارك في معجزات الإبداع، هذا على الرغم من إنني في الوقت نفسه أعرف الشعور بالألم وأشعر به. وأشعر بالامتنان لأنني أستيقظ كل يوم لكنني أشعر بالعالم من حولي. وأعلم أن هناك غـيري مـن الناس يتمنون ألا يستيقظوا في اليوم التالي، فلماذا يوجد هذا الاختلاف؟

أعتقد أن هذا الاختلاف ينتج عن الحب الذي حصلت عليه منذ ولادتي والذي جعل الأمر سهلاً بالنسبة لي أن أشعر بالامتنان. فعلينا أن نتعامل مع بعضنا البعض مثلما تتعامل الأم مع طفلها، وبذلك نستطيع أن نشعر جميعًا بالامتنان للحياة. فكيفية تعبيرك عن حبك للآخرين أمر خاص بك. ولكن عليك أن تختار أن تخدم غيرك من خلال هذا الحب. وأينما تقابل غيرك من الناس، فعليك أن تعبر لهم عن هذا الحب.

إذا قمنا بذلك، فكل طفل سيشعر بالامتنان للحياة وللفرص التي أمامه كي يخدم غيره ويؤثر في حياة الآخرين. فعلى الرغم من كل ذلك، عليك أن تتذكر أن الامتنان هو اختيار ويجب أن يكون ناجمًا عن إرادة حرة. فأمامنا الاختيار، لذا، علينا أن نحب الحياة وأن نحب غيرنا وأن نشعر بالامتنان.



رؤيــة العالــم من خــلال الامتنــان

❤ ❤ ❤

"كريستيــان سورينســون"

"كريستيان سورينسون" هو أحد الباحثين عن حقيقـة الكـون والحيـاة. ولقد قام "كريستيان" بمساعدة الكثيرين في التوصل إلى بعض الاكتشافات الروحانية، وذلك من خلال الذهاب إلى بعض البلاد مثل: الـصين والهنـد وبعض البلاد الأفريقية وغيرها من البلاد التي لها سحر عجيـب. وبـما أنـه ظل طوال حياته يدرس علوم الفلسفة وخاصة علم الميتافيزيقا، فإن هدفـه الوحيد هو أن يرى القوة الروحية الهائلة في كل شيء.



في عيد ميلادي الخامس، أعطتني جدتي رابطة عنق هدية مكتوب عليها من الأمام "عام جديد سعيد". ولكـن لم تكـن هـذه هـديتي المفـضلة. وفي الواقع، كنت أدعو دائمًا ألا أضطر إلى ارتدائها. ولكن خطاب الشكر الذي كان علي أن أكتبه لجدتي كان أول ذكرى لي مع شعوري بالامتنـان. فعنـدما كتبت هذا الخطاب، كنت أفكر، مثلما نفعل أثناء كتابة الخطابات، في جـدتي

التي قدمت لي الحب والاهتمام. كما شعرت أيضًا بقيمة ما حصلت عليه من الهدايا في هذا العام.

غرست هذه الدروس المبكرة عن الامتنان بداخلي عادة استمرت معي طوال حياتي وهي التعبير عن الشكر للآخرين، والتي لها أثر كبير في حياتي. فعندما ننظر إلى الأمور السعيدة، لا نستطيع سوى التركيز على الإيجابيات التي تخلصنا من التفكير في السلبيات التي تسيطر على عقول كثير من الناس. عندما أتحدث مع أشخاص ناجحين فإنني أستمع إليهم وهم يركزون على الفرص والإمكانيات وليس الخطر والصعوبات. فهؤلاء هم من يشعرون بالامتنان لنجاحهم الذي حققوه ولا يتوقعون إلا المزيد من النجاح الذي تمنحه لهم الحياة. وهذا ما يحدث بالفعل.

قال أحد العلماء: "يوجد بداخلنا الإمكانية التي لم تولد بعد لخوض التجارب غير المحدودة، ولكننا نملك أن نجعلها تأتي إلى الحياة" فالحياة تنتظر منك أن تثق في أحلامها. فعندما نختار أن ننحاز للإيجابيات، يمكننا أن نشعر بالامتنان للصعوبات التي تواجهنا ونرى أنها فرص تجلب لنا المزيد من الخير. وأننا نتعلم من هذه الصعوبات وننمو خلالها.

فالقلب الممتن يعطي الحيوية للروح والجسد، فهو يحرر روحنا من العبودية، ويرفع قدرتنا على الوعي بالأشياء من حولنا. فهناك أمر جيد تستطيع القيام به في الصباح وحتى قبل أن تفتح عينيك وهو أن ترى وتشعر بكل الأشياء الجيدة في حياتك. فبدلاً من أن تقول: "يا إلهي! لقد

حلَّ الصباح" فمن الممكن أن تقول: "أشكرك يا ربي على هـذا الـصباح" أو تقول: "إنه يوم آخر رائع. أنا أشعر بالسعادة لأنني لا زلت على قيد الحيـاة. فهذا يوم خلقه الله. سأستمتع به وأشعر بالسعادة خلاله". وعليك أن تحصي على الأقل عشر نعم لديك قبل أن تنهض مـن الفـراش. وسـوف تنـدهش كيف سيمضي يومك على ما يرام.

إن الحياة هي نظام مليء بالخيرات. وهذه الحياة في انتظارنا مـن أجـل أن نتوافق مع جوانبها المختلفة. فعندما نوجه أنظارنا إلى الجانب الإيجـابي عـن طريق الثناء والتقدير، فإننا نجعل أنفسنا في تناسق مع هـذا النظـام، وكـأن هناك قوة مغناطيسية تجذب إدراكنا إلى الخير الوفير والدائم. فكـأن الـوعي واللاوعي يعملان بإتقان كي يجذبا فقط هذه الخبرات التـي تـدعم حالتنـا العقلية. فعندما ننظر إلى العالم من خلال هذا الامتنان فإننـا نـصبح وسـيلة تجلب المزيد من الأشياء التي نشعر بالامتنان من أجلها. لقـد قيـل لنـا إنـه يجب علينا أن نعبر عن شكرنا لكل شيء. وهذا يتضمن رابطة العنـق التـي نرتديها وأجسادنا وحتى أنفاسنا التي نستنشقها يوميًا.

من السهل أن تشعر بالامتنـان للأشـياء العظيمـة التـي تحـدث لـك في الحياة، لأن شعورك بالتقدير لقيمة كل شيء يجعلك في مكانة قوية ومتناسقة معه. في هذا الصباح، عندما كنت أجلس على شاطئ البحـيرة أمـام منـزلي أحيي هذا اليوم الجديد، كنت مغمـورًا بـالجمال الـذي يحـيط بي حتـى أنـه

جعلني أشعر بالدهشة. شعرت بالتناغم والانسجام مع البجع الـذي كـان يسبح في الماء بنعومة وهدوء. وشعرت بالسعادة التي تـشعر بهـا الـدلافين وهي تسبح بين الأمواج، وعندما رأيت أيضًا الحيتان وهـي ترفـع زعانفهـا الضخمة فوق المياه، ففي ذلك الوقت كنت أفكـر في عظمـة الله. ولكـن في ذلك الصباح، وفي تلك اللحظات الرائعة بدأت أفكر أيضًا في نفسي وأننـي أتنفس بانتظام وبشكل جيد. كما بدا لي أيضًا أن المد والجزر كانـا في تناسـق مع الرياح. وكانت الأعشاب تتحرك بهدوء وفي انسجام مع مـا يحـيط بهـا. وفي تلك اللحظة، كنت أشعر بكل حبة رمل أخطو عليها وكنت أشـعر أن كل شيء بداخلي في انسجام مع الكون كله.

لذا، عندما أنفصل عن الكون وأعود إلى التفكير في ذاتي مرة أخـرى، لا يسعني أن أقول سوى "الحمد لله".



التعبيـــر عـــن الامتنـــان

❤ ❤ ❤

د. "هـال ستـون" ود. "سيـدرا ستـون"

إن كلاً من د. "هال ستون" ود. "سيدرا ستون" يعملان في مجال التحليل النفسي. كما أنهما قاما بتأليف عدد من الكتب. بالنسبة لـ "هـال"، فقـد قـام بتأسيس مركز علاجي في "لوس أنجلوس" في أوائل السبعينيات، ويعد هذا المركز هو الوحيد من نوعـه في هـذه المدينـة؛ حيـث إنـه يـستخدم الطـرق العلاجية القائمة على النظرية الكلية. أما "سيدرا" فقامـت بـالإشراف عـلى أحد المراكز المسئولة عن رعاية الفتيات المراهقات. وفي عام ١٩٨٢، سافرا معًا إلى الولايات المتحدة للعمل في مجال التدريس.



لا يوجد في المشاعر الإنسانية مشاعر سـلبية تمامًـا أو إيجابيـة تمامًـا. لأن هذا يتوقف على كيفية استخدامنا أو توصيلنا لهذه المشاعر والأحاسيس. إن قدرتنا تتمثل في إدراكنا للقوة الخاصة بنا، بالإضافة إلى وضع الاختيـارات المناسبة فيما يتعلق بكيفية ظهور أثر هذه القوة أو الطاقة في العالم من حولنا، الأمر الذي يحدد كيفية استخدامنا للأفكار والمشاعر والتجارب التـي نمـر بها. فبهذه الطريقة فقط يمكننا أن نعرف ما إذا كانت هذه المشاعر الخاصـة

أو الأفكار ستظهر إلى العالم بطريقة تجعلها قوة للخير أم للشر. والامتنان لا يستثنى من هذه القاعدة.

إن الامتنان والحب أمران متصلان؛ حيث إننا نشعر بهما معًا. بعبارة أخرى، تتضمن هذه العلاقة طرفين أحدهما يشعر بالامتنان، والآخر - الذي قد يكون شخصًا أو مجموعة من الأشخاص - يصدر عنه تصرفات تبعث على شعور الطرف الأول بالامتنان. فالشعور بالامتنان هو أمر هام جدًا وأساسي في العلاقة التبادلية سالفة الذكر؛ حيث إنه شعور جوهري ينتشر عامةً بين الأفراد الذين يساعدهم الآخرون، كالطبيب النفسي على سبيل المثال. وبهذه الطريقة، يعد الامتنان جزءًا من العلاقة التي توجد بين التلميذ من ناحية والمعلم من ناحية أخرى في أية علاقة دراسية أو تدريبية أو علاجية. ولفهم هدف هذا المقال، فإن كلمة "المعلم" تتضمن أي شخص يقوم بأي نوع من أنواع العلاج مثل الطبيب النفسي أو المعالج أو الكاتب. وكلمة "التلميذ" تتضمن أي شخص يحتاج إلى المساعدة.

من الأمور الخاصة بالامتنان والمثيرة للدهشة هو أنه من الممكن أن يشعر به كل فرد بطرق مختلفة. فكيفية الشعور به وكيفية ظهوره بمرور الوقت لها تأثير قوي على حياة الشخص. ونريد هنا أن نركز على كيفية ظهور الامتنان سواء بالوعي الكامل أم بدونه والنتائج المترتبة على كل حالة على حدة. وأيضًا نريد أن نركز على تطبيق هذه الفكرة على العلاقة بين التلميذ والمعلم

في عمليات العلاج أو الشفاء بالنسبة لمجموعة العمل الصغيرة أو الكبيرة مع الأفراد الذين يريدون إدراكًا ووعيًا أفضل.

دون هذا الوعي، سيتم التعبير عن الامتنان من خلال الجانب الطفولي في الإنسان. وما يعنيه الجانب الطفولي هو أن هناك تواصلاً بين المعلم والتلميذ يشبه التواصل بين الطفل ووالده، وأن التلميذ يؤدي دور الابن أو الابنة للمعلم. والمشاعر التي تنتج عن ذلك من الممكن أن تكون قوية للغاية، ولكنها تحدث في إطار هذه العلاقة التي تشبه العلاقة بين الابن والأب. ونشير إلى هذه العلاقة بأنها نموذج للتعهد والالتزام.

على سبيل المثال، فالشخص الذي يساعده معلمه يبدو أنه يشعر بعلاقة خاصة بينه وبين معلمه. فيشعر التلميذ بالامتنان الشديد والحب. وهذا جزء أساسي وطبيعي في العلاقة بين التلميذ ومعلمه وفي علاقة الحب والامتنان اللذين يمثلان عنصرًا رئيسيًا في الحياة بوجه عام. ولكن لا يعني ذلك أن تظل داخل هذا الإطار للأبد.

ما نتيجة هذا التواصل الذي يشبه التواصل بين الأب وابنه؟ وكيف يتحول أمر رائع مثل ذلك إلى شعور سلبي؟ فإذا كان هناك شعور قوي بالامتنان من جانب الابن، سيصبح من الصعب أن نساعد الطفل في تخطي نقاط ضعفه لأنها ستظل كامنة بداخله. ولذا، سيهتم المعلم بعد ذلك بمساعدة هذا الطفل الذي يوجد بداخل التلميذ (عن طريق التخلص من نقطة ضعفه). وفي هذه الحالة، قد يستمر هذا التلميذ في النمو على المستوى

الروحي، ولكن في الوقت نفسه سيزيد اعتماد ذلك التلميذ على المعلم وستزيد رغبته في أن تظل العلاقة بينهما شديدة الإيجابية. وسيظل هذا التلميذ يشعر بالخوف من القيام بأي رد فعل سلبي تجاه المعلم خوفًا من فقد الحب والاتصال الحميم الذي يحتاج إليه هذا التلميذ، هذا الاتصال الذي يحتاجه الطفل الموجود بداخله أشد الحاجة.

وكما أشرنا آنفًا، يعد ذلك جزءًا طبيعيًا وأساسيًا في عملية الوعي. فإذا تفهمه المعلم جيدًا، سيساعد التلميذ في أن يدرك هذا الطفل الذي يوجد بداخله (نقطة الضعف) ويقوم بتدريبه على إدراك أن مسئولية هذا الطفل ترجع إليه. فعندما يستعد الشخص للتحرك في هذا الاتجاه، يكون لدينا في ذلك الوقت حالة من الإدراك تبدأ في التطور. ويبدأ الشخص في تقبل نقاط القوة والضعف على حد سواء.

وبتطور هذه العملية، يبدأ الشعور بالامتنان في المرور بتغير كامل. فلا يزال هذا الشخص يشعر بالامتنان للمساعدة والحب والمشاعر الجيدة وأي شيء آخر يحصل عليه من الآخرين. إضافة إلى ذلك، يحدث تطور في قوة الشخصية وتنمية الإرادة لخوض المخاطر من أجل إظهار المشاعر والحصول على رد فعل يؤثر فيه. فمن الأسلم أن تخوض هذه المخاطر الآن لأن المعلم الخارجي لم يعد هو والد الطفل الذي يوجد بداخلك. فالأمر متروك لنا الآن ولإدراكنا الذي أصبح يمثل دور والد الطفل الذي يوجد بداخلنا.

الشعور بالامتنان هو إحساس يفتح الطريق للحب والعاطفة. في مجال الفنون العلاجية، يعد الامتنان ضروريًا للالتزام العاطفي الذي يوجد بين المعلم والتلميذ. فبدون الإدراك، قد يؤدي ذلك إلى تأكيد المشاعر الإيجابية مع الاعتماد والتأكيد على الحب العميق والشعور بالامتنان والعاطفة. وبالإدراك، من الممكن أن نشعر بكل هذه الأحاسيس ونقدرها دون تدخل من القوة التي تفوق التلميذ والتي يجب أن تكون هي هدفنا الرئيسي بوصفنا معلمين.



الامتنـــان: طريقـــة حيــاة

د. "شـــارون ستـــرود"

فازت د. "شارون سترود" بلقب المرأة العالمية لعـام ١٩٩١-١٩٩٢، ولقد عملت د. "سترود" كإخصائية نفسية ومعلمة لأكثر من ٢٥ عامًا. كما قامت بتأسيس أحد المراكز التي تعمل على رعاية المرأة والأطفال، بالإضافة إلى مساعدة مرضى الإيـدز. كـما قامـت بتأسيس مركـز آخـر يعمـل عـلى مساعدة المصابين بالشلل النصفي أو الكلي في التغلب عـلى إعـاقتهم وبـدء حياتهم من جديد.



يعد الشعور بالامتنان إحدى طرق الحياة. عندما نـدرك أن كـل شيء في هذه الحياة هو هبة لنا من الكون وأن ما نفعله بحياتنا هو هبتنا التي نقـدمها للكون، فإن إدراكنا يصبح أكثر عمقًا. فالامتنان هو مادة حقيقية تنبـع مـن شعور الإنسان به. وهذه المادة تخترق وتنتشر في كل ما يحـيط بنـا، في البيئـة المحيطة بنا والملابس وغيرها من الأشياء.

وبوصفه طريقة للحياة، يبدأ الامتنـان في الظهـور وكأنـه فـن الـسعادة وعلمها. ويبدو هذا الأمر واضحًا عندما ندرك أن الحياة كلها تعمل على إثر تردد ذبذبات الطاقة التي تخرج منا عندما نشعر بالامتنان. فهذه الطاقة التي نوصلها للحياة هي الطاقة نفسها التي تعود إلينا. وقد نـصاب بخيبـة أمـل عندما لا نحصل على النتائج التي نريدها في هـذه الحيـاة. عـلى الـرغم مـن ذلك، فإن كل تجربة نمر بها تكرر نفسها بالاعتماد على إرادتنا المتمثلـة في أن نحصل على الرسالة التي تعلمنا إياها هذه التجربة والهبة التي تمنحها لنا في النهاية.

عندما كنت صغيرة، كنا نعيش على أرض واسعة يوجد بها شجر الجـوز وكانت لي شجرة خاصـة كنـت أتـسلقها. وكانـت هـذه الـشجرة صـديقة عزيزة، وكنت أشعر بالامتنـان الـشديد لهـذه الـصداقة. فقـد كانـت هـذه الشجرة تستمع إلى أفكـاري وتـسمح لي بـأن أتـسلق عـلى أغـصانها حتـى أستطيع أن أرى العالم من حولي بنظرة مختلفة. فـإذا كنـت جائعـة، تقـدم لي الطعام المناسب وكنت أشعر بالرضا والـشبع بهـذا الطعـام. وكنـت أيـضًا أصنع المراكب من قشر الجوز الذي كنت آخذه من هذه الشجرة. نعم لقـد كانت هذه الشجرة صديقة لي وكنت أشعر بالامتنان ناحيتها.

عندما لم يكن هناك أي دعم خارجي لعائلتي، كانـت والـدتي تـستأجر بعض العمال من أجل أن يقوموا بهز الأشجار حتى يتساقط الجوز، وكنـت أملأ الأكياس بأجمل جوز على وجه الأرض. وكان بيع هـذا الجـوز يجعلنـا

نقضي عيدًا سعيدًا. في أثناء حدوث كل ذلك، لم يكن لدي أي تقدير لـذكاء والدتي في استئجار العمال. فالجوز له قشرة سوداء تصبغ يد كل من يمسكه باللون الأسود. فيجب أن يتم نزعهـا. لـذلك، كـان الأطفـال في المدرسـة يسخرون مني وكان المعلم يطلب مني أن أذهب لكي أغـسل يـدي لأننـي كنت أمسك بثمار الجوز في هذا الموسم.

بعد مرور العديـد مـن الـسنوات، كنـت أذكـر هـذه التجربـة وأشـعر بالامتنان الشديد تجاهها؛ حيث إنها علمتني أن أنظر إلى كل ما هو متـاح لي وأن أشعر بالسعادة به في أثناء مشاهدتي له وهو ينمو لصالحي. فهو يعطيني أيضًا الإحساس بالتعاطف مع من يحتاجون إلى الحب والتفاهم في المواقـف الصعبة التي يمرون بها ـ والأهم من ذلك، فهو يعطيني إحساسًا بـضرورة أن نرى الحب الذي يولد الطاقة بداخلنا.

إن "سلوك الامتنان" قد خدمني بالفعل خلال عملي لمدة عشرين عامًـا. فإن السعادة بما لدينا تأتي بالفعل من خـلال إرادتنـا المتمثلـة في أن نخـضع لخالقنا الذي يوفر لنا الجمال والخير في التجارب التي يرسلها لنا ـ وأن ندرك أن هناك قوة خفية تحرك هذه التجارب وأن نثق بذلك.



صـــدق المشاعــر والشعــور بالحريـــة

❤ ❤ ❤

"أنجيـلا باسيدومـو ترافـورد"

❤ ❤ ❤

قامت "أنجيلا ترافورد" بتأليف بعض الكتب. وعندما أصيبت بمـرض السرطان، أدركت أنها الآن قريبة من السير في الطريق الذي سيغير حياتهـا. وبعد أن خاضت رحلـة مـن العـذاب خـضعت فيهـا للعـلاج الكيميـائي والإشعاعي، قرأت أحد الكتـب والـذي قـام بكتابتـه د. "بـيرني سـيجيل" وتحدث فيه عن تأثير الحب في تحقيق العلاج وحدوث المعجزات. ومنـذ أن قرأت هذا الكتاب، قامت بتطبيق أساليب التخيل الموجودة فيـه. وكنتيجـة لتجربة الشفاء المذهلة التي مرت بها، أصبحت "أنجيلا" لديها القـدرة عـلى النفاد إلى داخل الناس وفهمهم، وذلك، حتى تستطيع مساعدتهم في تغيـير حياتهم وطرق معيشتهم والقدرة على الشفاء. وهي الآن تقوم بتعليم الناس كيف يحيون بقوة الحب والإيمان.

❤ ❤ ❤

"صفة الرحمة ليست لها نهاية؛ فهي تأتي مثل الأمطار التي تسقط من السماء بلطف ...".

دائمًا ما أفكر في هذه الكلمات عندما أشعر بالامتنان للحب غير المشروط في قلبي.

ولكن، السؤال الآن هو: لماذا نحتاج إلى أن نسامح الآخرين عندما يخطئوا في حقنا؟ الإجابة ببساطة هي: لأننا بشر.

عندما نسامح أنفسنا ونسامح الآخرين، نشعر أن الامتنان يزيد بداخلنا ويجعلنا نتواضع في كل لحظة فهو دليل على كرم الله. فإنه أمر يجعلنا نشعر بالتواضع عندما ندرك أن هناك أحدًا يحبنا.

إن هذا الإدراك يفتح عقولنا ويسمح لنا بنمو شخصيتنا. كما يجعلنا نشعر بالتواصل مع الله، وكذلك بالحب العميق لغيرنا من البشر. فهناك من يتحمل الخطر عنا. ولهذه المعجزة، نشعر بالامتنان.

إن الامتنان يجعلنا في تواصل مع الله ومع البشر. فعندما يقل الشعور بالامتنان في هذا العالم، ندرك أننا عندما نتعرض للآلام نصبح منعزلين ونخاف من التواصل. كما أننا نرفض خوض تجربة الصداقة التي ستساعدنا بالفعل في أن نتصل بغيرنا اتصالاً روحيًا؛ حيث نرفض هذه العاطفة.

في الأيام الأولى عندما كنت أقوم بعلاج المرضى، كنت أشعر بالاكتئاب وأشعر أن المرضى الذين جاءوا لطلب مساعدتي لا يشعرون لي بالامتنان.

بعد ذلك قرأت بعض الكلمات التي أثرت في بشدة. وهذه الكلمات تقول إنك إذا كنت لا تشعر بالامتنان، فعليك أن تنظر بداخلك وأن ترى إذا ما كنت تعبر عن هذا الامتنان أم لا.

بدأت أعيش بهذه الكلمات واكتشفت أن العالم يتغير من حولي. فإن صدق مشاعرنا هو الشيء الوحيد الذي يفيدنا ويحررنا.

في أحد الأيام، منذ عدة سنوات، كنت أسير مع أحد أصدقائي في حديقة رائعة. ثم توقفت، وأنا أشعر بالخوف عندما رأيت يعسوبًا يرتجف في شبكة ضخمة لعنكبوت أسود. وبينما كنت أراقبه، أدت حركة هذا اليعسوب إلى إيقاظ العنكبوت والذي بدأ في التوجه ببطء نحو فريسته. فشعرت بالأزمة التي وقع فيها اليعسوب الذي كان يحارب من أجل الحياة.

أدت العاطفة بداخلي إلى أنني ذهبت سريعًا كي أحضر عصا وفي لحظة قمت بتحرير هذا اليعسوب الأمر الذي أثار فزع العنكبوت الجائع. ثم أحضرت هذا الصديق الجديد إلى غصن قريب وبدأت أزيل بهدوء بقايا الشبكة من قرونه وأرجله. وكان ضوء الشمس ينعكس على أجنحته ويظهر ألوان الطيف. فقد كنت أخاف من حشرات اليعسوب قبل ذلك ولكن هذا اليعسوب خاصةً كان جميلاً.

بعد ذلك، وقف اليعسوب على إصبعي ولم يكـن في عجلـة للـذهاب. فقد وجدت هذا الأمر مدهشًا. وبعد فترة طويلة على هذا الوضع، تمنيت له الخير ثم نفخت فيه برفق.

طار هذا اليعسوب ثم عاد إلي مرة أخرى ووقف على كتفي، حيث ظل واقفًا هكذا معظم وقت الظهيرة. قـد تظـن أن مثـل ذلـك الأمـر سـخيف ولكنني أعتقد أنه كان يشكرني.

منذ ذلك الحين، أصبح لدي علاقة قوية بهذه المملكة. وفي قرارة نفسي، تخيلت أنني أنقذت ملك هذه المملكة وأنه كان يود الترحيب بي. في الواقع، إن مثل هذه التجارب تجعلني أشعر بالسعادة بداخلي.

قد قال صديق لي إنه قام بإنقاذ بومة ذات مرة وظلت هذه البومـة تقـيم على الشجرة التي توجد بجانب نافذة غرفة نومه لسنوات عديدة. أتمنـى أن نكون مثل هذه الكائنات الطبيعية.



الامتنـــان: عبـــادة صامتـــة

"راما فيرنـــون"



قامت "راما فيرنون" بتأسيس "رابطة معلمي اليوجا" والتي تصدر مجلة خاصة عن اليوجا. ولقد عملت "راما" كرئيس لأحد المراكز العالمية التي تساعد المواطنين على تخطي الاختلافات الموجودة بينهم من خلال الحوار. إن رئاستها لهذا المركز، بالإضافة إلى خبرتها الطويلة في مجال اليوجا، قد دفعتها إلى المشاركة في تأسيس إحدى المؤسسات التي تهدف إلى حل الصراعات وتحقيق السلام.



"إن الملائكة تلوح في الآفاق تبحث عن الشعور بالشكر والامتنان الذي ينبع من قلب غير أناني ... هكذا قال الأسلاف"

إن الامتنان أو الشكر هو الشعور بالنعم وبعظمة ما لدينا. والامتنان هو تقديم الشكر ليس في موقف واحد بعينه ولكن في كل يوم وفي كل لحظة ومع كل نفس.

إن الامتنان يشبه الصلاة السرية بالنسبة لي والتي عندما تنبع من داخل الروح، تصبح وكأنها رسول يحول الطموح والرغبات والاحتياجات الشخصية إلى نظرة شاملة للحياة تتجاوز الجانب المادي وتركز على جميع جوانبها.

وعندما يصبح الامتنان والتعبير عن الشكر طريقة للحياة، فإن جميع جوانبها الزاخرة بالنعم مثل الجانب المادي والروحي والجسدي ستتعايش مع بعضها البعض، بمعنى أن قوتنا الشخصية ستمتزج مع قوى الكون من حولنا من أجل إصلاح العالم وإصلاح أنفسنا. فالشعور بالامتنان يمدنا بطاقة هائلة تساعد على تغيير الخلايا المليئة بالتوتر والأمراض في أجسادنا وتحويلها إلى خلايا أخرى نافعة.

إننا عندما نعبر عن الامتنان مع كل نفس نلتقطه، فإننا نصبح أشبه بسمفونية رائعة مليئة بالعاطفة والحب والتفاهم. كما ستنتهي كل حدود العزلة وتتحول إلى إدراك توحدنا مع الجميع.

حتى في أسوأ لحظات الحياة، نستطيع أن نرى أنفسنا بعين الاحترام وأن نعرف أن هذه الأزمات تساعد على إيجاد فرص جديدة. بالتمتع بالرضا

والتعبير عن الشكر تمـر أحـداث الحيـاة بهـدوء ووعـي وإدراك، وتتحـول العقبات التي تعرقل طريقنا إلى خطوات جديدة تعمل على بناء حياتنا.

إن التعبير عن الامتنان هو الإيمان بأن هناك قوة أعظم منا تقوم بإرشادنا وحمايتنا . فالشعور بالامتنان هو ما نقدمه من أجل أن نوحد ونقوي رؤيتنـا تجاه ما يحدث من تغيرات على المستوى الشخصي أو على المستوى العام.

كيف نعبر عن الامتنان؟ من الممكن أن تعبر عن امتنانك كل يـوم ومـع كل كلمة وفي كل تفكير أو إشارة. على الرغم من أنه قد يكون لديك قائمـة من الاحتياجـات والرغبـات، فعليـك أن تـسأل نفـسك مـا الـذي تـشعر بالامتنان من أجله الآن. عليـك أن تبحـث عـن الأشـياء التـي تـشعر لهـا بالامتنان في حياتك حتى وإن كانت هـذه الأشـياء تبـدو أنهـا بـدون قيمـة عندما تنظر إليهـا لأول مـرة. وبتلقائيـة شـديدة ستـشعر بعـد فـترة قريبـة بالسعادة والمتعة. فعليك أن تعبر عن شكرك ـ ليس مـرة واحـدة كـل عـام ولكن كل يوم. كما يجب أن تجعل لك قائمة للأشياء التي تمـتن لهـا وراقـب هذه القائمة وهي تزداد وتنمو. لذا، يجب أن تركز على النعم التي لـديك في حياتك الآن بدلاً من التركيز على السلبيات.

يجب أن يكون لديك رؤية شاملة للحياة. وعليك أن تؤكدها وتـدركها وأن تجعلها تتغلغل في حياتك. وليس هناك ما يمكـن الوصـول إليـه بعـد الوصول إلى إدراك الذات. فأنت تمثل الكـون الـذي تعـيش فيـه بتكاملـه.

فعندما تحاول أن تجعل هذا السلوك منهاجًا في حياتـك، تـصبح ممتلكًـا لـه بالفعل.

من الممكن أن تشعر بالامتنان في أي وقت وفي أي مكان. ومن أجل أن تشعر بهذا الامتنان، عليك أن تدرك أنك تتنفس، أليس هـذا شيء يـستحق الامتنان لأجله؟! فعندما تستنشق الهواء، عليك أن تتخيل أن إدراك الكون من حولك يأتي إليك من جميع الاتجاهات إلى داخلك. تنفس بهـدوء حتـى تسمح لنفسك بأن تشعر بالرفاهية من خلال الإحساس بالراحة والمثاليـة. وعندما تخرج الزفير، انشر معه هذا الإحساس بالمثالية والمتعة والنعم لكـل حياتك وللعالم من حولك.

هناك اقتراحات أخرى قد تساعدك عبر السنوات من أجل أن تنمي هذا الشعور الرائع بالامتنان:

- يمكنك أن تنظر إلى كل من حولك بحـب وامتنـان وأنـت تعمـل وتسير بجانبهم.
- اجعل كلماتك إيجابية لا سلبية.
- ابدأ بالتسامح وقم بالخطوة الأولى.
- عامل كل شخص تقابله في حياتك بالحـب والتعبـير عـن الـشكر (وخاصةً من كان بينك وبينهم خلافات في الماضي أو في الحاضر).
- يمكنك أن تكون وسيلة للتعبير عن الحب العميق أينما كنت وأيـًا كان من معك.

- حاول أن تعبر أنت بنفسك عن السلام الذي تريد أن تراه في العـالم من حولك.

إن الشعور بالامتنان هو سلوك العقـل والقلـب معًـا. وهـو ينبـع مـن الداخل ثم يفيض خلال كل جزء في روحك، حيث لا يترك أي جـزء دون أن يؤثر فيه. فهو يشمل كل شيء بداخلك ويسعى إلى الحصول على أفـضل ما تتمناه وتسعى إلى تحقيقه. فالامتنان شعور أكثر من أنه فعل؛ فهو الشعور بالحب الذي ليس له نهاية لكل شيء في هذه الحياة.



الامتنــــان غيـــر المشـــروط

❤ ❤ ❤

د. "دوريـــن فيرتيـــو"

د. "دورين فيرتيو" هي أحد أساتذة علم النفس وعلوم الفلسفة وخاصة علم الميتافيزيقا. ولقد قامت د. "فيرتيـو" بتـأليف عـدد مـن الكتـب التـي حققت نسبة عالية من المبيعات، كما أنها عادةً ما تظهر في عـدد مـن بـرامج التليفزيون والراديو. ولقد ساهمت أيضًا في نشر عدد من الكتب، بالإضافة إلى أنها تقيم عدد من الندوات كل أسبوع في مدينتها.



"إن كل موقف ندركه ونفهمه جيدًا، يعطينا فرصة أفضل للتقدم."

من السهل أن نشعر بالامتنان للأمور الواضـحة الجليـة كـأن يـساعدك أحد الأصدقاء أو أن تتلقى هدية خاصةً إذا كانـت شـيئًا تحبـه. فإننـا عـلى استعداد أن نشعر بالامتنان خلال اللحظات الرائعـة؛ أي عنـدما نكـون في لحظات تأمل أو عندما نصل إلى حل مشكلة في الوقت المناسب.

لكن ماذا نفعل في اللحظات الأخرى ـ اللحظات التي لا يبدو فيهـا أن علينا الشعور بالامتنان؟ هل من الممكن أن تحيط بنا الكثير من المواقف التي تستحق التقدير في حين أننا لا نشعر بذلك؟

في الغالب، إن شعورنا بالامتنان لا يشمل بعض الأشياء. فعندما تكون المواقف التي تستحق الامتنان واضحة أمامنا فإن قلوبنا تمتلئ بالتقدير. وعلى الرغم من ذلك، ففي اللحظات الأخرى، ننسى القوى الخارجية التي تدفع حياتنا للأمام. فإننا نفكر ما الذي نشعر بالامتنان من أجله؟ فهذا هو ما نفكر به حتى ندرك جيدًا الدروس والمعجزات التي تحدث في لحظات حياتنا كل يوم. ففي الحقيقة، هناك دائمًا ما نشعر بالامتنان من أجله في هذه الحياة.

إن قوة الله الخارقة تعمل دائمًا من أجلنا، فهذه القوة تقدم لنا ما نحتاج إليه دائمًا من أجل أن نتعلم وننمو. كما أن قوانين الكون تعطينا دائمًا وتلقائيًا العديد من الفرص من أجل أن نكتشف حقائق ذات قيمة عن أنفسنا. إننا نخوض دائمًا التجربة التي تلائم آمالنا ومتطلباتنا. فليس علينا أن نقوم بشيء سوى أن نلاحظ هذه التجارب عندما نتعرض لها. فإذا لم ندرك الفرص التي تحتويها هذه التجارب، فإنها سوف تتكرر أمامنا مرات عديدة حتى نلاحظها.

إن الشعور بالامتنان هو أن نقول لكل موقف يحدث لنا: "مرحبًا بك، كنت أتوقع مجيئك، شكرًا لوجودك هنا لتساعدني كي أتعلم وأنمي تفكيري". إننا دائمًا نكون أكثر قوة وحكمة عندما نواجه كل درس في الحياة ونتعلم منه أنه نعمة من الله. فالامتنان يظهر لنا وللكون كله أننا نثق في قانون السببية الذي وضعه الله لنا. فإننا نواجه كل موقف بدون خوف

ونحن ندرك أن هذا الموقف هو نتيجة لتفكيرنا. فهذه المواقف لا تمثل جزاءً أو عقابًا. ولكنها نتيجة لسبب ما.

لذلك، فإن كل موقف نتعرض له في هذه الحياة ونجد أنفسنا من خلاله هو فرصة لنا كي ننظر في المرآة ونرى أفضل انعكاس لأفكارنا. فجميع هذه المواقف ـ سواء أكنا نعتبرها إيجابية أم سلبية ـ هي ثمار أفكارنا. لذا، فإنه من المستحيل في هذا الكون المنظم أن نتعرض بعشوائية لموقف ليس ناتجًا عن تفكيرنا. فإذا لم نهتم بهذه المواقف التي نتعرض لها، فعلينا أن نواجه المصدر الأساسي لها وهو طريقة تفكيرنا. فإن النمو الروحي يأتي من اكتشاف الأفكار التي لا تلائمنا، ثم نقرر بعد ذلك أن نستبدلها بأفكار أفضل. وهذه العملية تشبه عملية تهذيب الحديقة.

إن الشكل الخارجي للمواقف في حياتنا لا يهم، فعلينا أن ننظر إلي هذه المواقف وكأنها مجموعة من المعلمين أرسلوا إلينا لمصلحتنا. فهؤلاء المعلمون هم من يرشدنا ليساعدنا في اكتشاف أنفسنا والتخلص من التفكير ضيق الأفق المبني على الخوف. وعن طريق هؤلاء المعلمين، فإنك تتعلم أن تثق في حب الله وتعتمد عليه. وكلما توكلت على الله، فتح المجال أمامك للكثير من النعم.

وقد اكتشفت واحدة من مرضاي فوائد الشعور بالامتنان غير المشروط. لقد كنت أقوم بالتأمل قبل جلسات الاستشارة، ولذا، كنت أشعر بالحب العميق لكل شيء أقابله. وكان أول شيء قالته لي هو أن سيارتها تعطلت

وتحتاج إلى مئات الدولارات وأنها لا تستطيع أن توفر هذا المبلغ الذي تحتاجه لإصلاح السيارة.

قلت لها على الفور: "إنه أمر رائع، فلا بد أن الله سيعوضك بأمر أفضل من ذلك. فعلينا أن نشكر الله".

إن هذه السيدة التي كانت تمتلك إيمانًا عميقًا تنفست بعمق وترددت للحظة. ثم بعد ذلك بدأت كلماتي تؤثر بها. لذلك قالت لي: "أريد أن يكون لدي إيمان بأن هذا الموقف سيأتي لي بالأفضل. ولكنني لا أعلم كيف ...".

لذا، أجبتها قائلة: "إن هذه الكيفية ترجع إلى الله، وليس لنا أي علاقة بها، فيجب علينا فقط أن نقدم الشكر وأن نعلم أن كل ما نحتاجه نصل إليه". لذا، قمنا معًا بتوجيه الشكر لخالقنا. وكنا نعلم أن هذا الموقف كان رائعًا وأن مثل هذه المواقف غالبًا ما ينتج عنها أفكار رائعة عن القوة الإلهية.

وقد تحدثت معها حتى شعرت بالفعل بالراحة لهذا الموقف وأصبحت قادرة بالفعل على أن تثق أن احتياجاتها قد تم تلبيتها بالفعل. إن النجاح في الشعور بذلك يعتمد على ثلاثة عوامل أساسية: أن تؤكد أنه قد تم تلبية احتياجاتك وأن تؤمن بأن هذه حقيقة وأن تشعر بالامتنان لذلك. فعندما أصبحت هذه السيدة قادرة على أن تضع هذه العوامل الثلاثة في تفكيرها، طلبت منها بعد ذلك أن تترك الموقف كله لله. وفي تلك اللحظة، استطاعت أن تتوصل لحل المشكلة الخاصة بسيارتها لأنها قد شعرت بالامتنان الشديد غير المشروط.

أشعر دائمًا بالامتنان عندما يستطيع أحـد المـرضى أن يواجـه موقفًـا بـه بعض التحدي والصعوبة. فعندما يواجه الشخص موقفًا مخيفًا بينـما يوجـد بداخله إيمان عميق، فإنه بذلك لا يفكر أنه وحيـد في هـذا الكـون؛ حيـث يعلم عن طريق التجربة أنه يستطيع أن يثق في الله دائـمًا. فبعـد التوصـل إلى حل هذه المواقف ينتهي بنا التفكير إلى أن نثق في أنفسنا وفي الله أكثر مما كنـا قبل ذلك.

بعد انتهاء جلستنا اتصلت بي هذه السيدة لتقول لي أخبارًا جيدة. فقالت لي: "إنك محقة د. فيرتيو" وكانت تقول ذلك بصوتٍ عـالٍ وحمـاس شـديد وقالت: "لقد كنت في حالة من الاكتئاب. ولكن إحدى صديقاتي أعطتنـي سيارتها المستعملة بسعر زهيد وطلبت مني ١٠٠ دولار فقط كمقدم لها."

منذ أن قامت هذه السيدة بالثقة بالله تغـيرت تمامًـا وأصـبحت لا تـرى الأمور بنظرتها السابقة أبدًا. فهي الآن تعتبر التحديات فرصًا مـن أجـل أن تنمي عقلها وروحها، وهذه حقيقة بالفعل. فقـد أصـبحت حياتهـا مختلفـة لأنها لم تعد تخاف من أنها وحيدة أو تخـاف مـن المخـاطر. فهـي تعلـم الآن الحقيقة وهي بالفعل حقيقة لنا جميعًا: فالامتنان يجعلنا نجتاز كل المخـاوف والقلق الذي يحيط بنا. فمع هذا الشعور بالامتنـان غـير المشروط، نثـق في النعم التي لا تنتهي والتقدم الذي يحدث في حياتنا.



الإبحار في الذات

❤ ❤ ❤

"ستيوارت وايلد"

يعمل "ستيوارت وايلد" كمؤلف ومحاضر. حيث قام بتأليف ١٦ كتابًا تمت ترجمته إلى ١٢ لغة مختلفة. ولقد تميز أسلوبه بالهزلية والجدل والنقد اللاذع.



إن الجانب الروحي في الحياة هو رحلة من "الأنا" إلى "الروح". لأن "الأنا" دائمًا تكون غير مستقرة؛ حيث إن لديها العديد من الرغبات والأمنيات التي تهدد شعورها بالرضا، والكثير من المخاوف التي تريد التخلص منها. فيجب أن تؤكد "الأنا" كل الأفكار التي تمتلكها وصورتها القيمة عن نفسها. فتصبح السلوكيات لديها مقدسة.

إنه أمر طبيعي أن الشخصية الإنسانية و"الأنا" التي توجد بداخل هذه الشخصية تبدآن تدريجيًا، عندما تزيد الثقة بالنفس في أن تتوجا بعضهما البعض ملكًا أو ملكة لكل ما يحيط بهما وكل ما تبحثان عنه. وبمرور

الوقت، تصبح الأوامر والأمنيات لهذه الشخصية الملكية أوامر مقدسة لا يمكن تحديها أو خرقها. ويصبح الهدف الأوحد هو إسعادها وتنفيذ رغباتها.

إذا كان الشخص ناجحًا كإنسان فلن تستغرق"الأنا" الكثير من الوقت من أجل أن تتوج نفسها ملكة. وعندما تصل "الأنا" إلى هذه الحالة ستصل إلى أعلى درجات الشعور بأهمية الذات. وتبدأ بإعطاء أوامرها وفرض مطالبها كما أنها تتلاعب أيضًا في المواقف لصالحها. ومن ثمّ، تتقهقر جميع مشاعر الرحمة والروحانية والتقدير. وأي شخص يخالف هذه الأوامر الملكية أو يحاول أن يشوه هذه الصورة، فإنه يشعر بغضب هذا النظام الاستبدادي.

إن مجتمعنا الحديث بظروفه وأحواله كافة نشئ الحكام المستبدين. ومقارنة بعصور أجدادنا، فقد أصبحت الأمور أكثر رفاهية وقد أطلق المرء العنان لأهوائه. فكل ما تحتاجه "الأنا" تجده في متناول يديها. إننا لا نجتهد من أجل إحضار الطعام؛ فلا نقطع الأشجار أو نبذل الكثير من المجهود، فإن الأشياء تتوفر أمامنا تقريبًا دون بذل أي مجهود. وفي هذه الحالات، من الطبيعي أن يفقد الناس الشعور بالامتنان، فبدلاً من أن نفكر في الأمور الهامة فإننا نصبح عبيدًا نبذل الجهود فقط من أجل أن نجعل هذه "الأنا" سعيدة.

ثم تجد نفسك فجأة مخلوقًا مدللاً ولد في عالم غريب مليء بالاهتمام بإرضاء النفس وأهمية الذات واتباع الأهواء والفوضى. إن صغار السن ليس لديهم فرصة لتحدي حكم هذه "الأنا". ولكنك سريعًا ما تصبح قادرًا على المنافسة والصراع وتحقيق مطالبك. سرعان ما تتعلم الحاجة إلى أن تجعل هذه "الأنا" سعيدة بأية طريقة.

إن التاريخ هو سرد لقصص الشخصيات السياسية (الأنا) وصراعها من أجل أن تحصل على السلطة والنفوذ. فإن تاريخك الشخصي يعبر أيضًا عن كل هذه الحروب والصراعات التي خضتها والمعاهدات التي قمت بها والمناطق التي تم احتلالها والنزاعات التي مررت بها من أجل أن تحافظ على مملكتك الخاصة "الأنا". وفي ظل اضطراب هذه القوانين التي تهتم بالذات وتركز عليها، فإننا نفقد صلتنا بخالقنا ولا نفكر في هدف الحياة ومعناها. كما يصبح الجانب الروحي بالنسبة للكثير منا هو حركة المقاومة التي تنطلق مسرعة في الأماكن المظلمة حينما تنام "الأنا".

لذلك، تعد هذه الرحلة المقدسة بالنسبة لي رحلة من العقل إلى القلب، ومن التفكير إلى المشاعر، ومن المطالب والإرضاء إلى الشعور بالتقدير والتواضع. فإن الرحلة الروحية تبلغ أوجها عندما تموت "الأنا" وتتوج الروح.

عليك أن تتجنب كل الأفكار الخاطئة التي لا تدوم. وعليك أن تنمي الروح من خلال التواضع والشعور بالامتنان. واهتم بالوصول إلى ذاتك

المطلقة. فإنه أمر رائع أن نعلـم جميعًـا بـداخلنا كيـف نقـوم بهـذه الرحلـة المقدسة.

أشعر بالامتنان الشديد لأنني أعيش في هذا العصر الحديث؛ حيث إنني أعيش في رفاهية ولا أبذل الكثير من الجهد. فهو وقت رائع في التاريخ مـن أجل أن نقوم بالكثير من الإنجازات والتغييرات الروحية.



التأمل مفتاح الامتنان

❤ ❤ ❤

"مارجريت أوليفيا وولفسون"

لقد اشتهرت "مارجريت أوليفيا وولفسون" عالميًا بكتابة القصة وبأنها إخصائية في مجال التنمية الشخصية. ولقد تم تقديم أعمالها التي تصاحبها الموسيقى في كثير من الأماكن والجامعات ودور الأوبرا، حيث أسعدت الجمهور بشدة. وتعيش "مارجريت" في مدينة نيويورك.



"الحمد لله على هذا اليوم الرائع وعلى هذه الأشجار
الخضراء الرائعة والسماء الزرقاء وعلى كل شيء
موجود في هذه الطبيعة."

خارج نافذتي يوجد مشهد خلاب وجمال رائع، حيث توجد المنحدرات التي تعلوها الأشجار على ضفاف النهر وأشعة الشمس التي تسطع من بين السحاب في الصيف فتلقي بالضوء على أوراق الشجر وتجعل النهر يلمع باللون الذهبي.

وبداخل المنزل، توجد العديد من الأشياء الأخرى التي أتمتع بالنظر إليها، حيث توجد مجموعة من الصور ـ للعائلة وللأصدقاء والمناطق التي مررت فيها ببعض الذكريات القديمة ـ التي تظهر جمال هذا المشهد.

من الأشياء التي تضيف المزيد من الجمال إلى كل ما سبق الإحساس بالسعادة والرضا. وهذا الشعور يرجع إلى أنني أشارك في الأنشطة الدينية. إنني أجلس في مكان هادئ ونظيف في الحديقة ويوجد بجانبي فنجان من الشاي المضاف له طعم التفاح الذي تنتشر رائحته في المكان كي تلطف الهواء. وبسبب كل ذلك، كان لدي شعور يغمرني يمكن أن أصفه بأنه شعور بالامتنان.

من المهم أيضًا بالنسبة لنا أن نعبر عن امتناننا ـ بالعقل ـ لكل الأشياء التي تجعلنا نشعر بالتحدي أو الحزن أو الغضب أو الإحباط. وبما أنني أقوم برواية القصص، فقد قرأت العديد من الأساطير والحكايات التي تؤكد هذه الفكرة. فالكثير من هذه القصص تعلمنا أن الأفاعي والضفادع ـ وهي مخلوقات بغيضة ـ تقوم في الحقيقة بحماية الجواهر الثمينة والذهب. وبالمثل، فإن الذكريات والتجارب المؤلمة ليست بدون معنى حقيقي. فعندما نفتح هذه الذكريات المؤلمة فإننا دائمًا نكتشف أشياءً ثمينة.

في يوم من الأيام، كانت هناك سيدة تشارك في إحدى الحلقات الدراسية وكانت لها قصة رائعة توضح قوة الامتنان. كانت هذه السيدة التي تدعى

"ماريسول" تحمل الكثير من المخاوف من الحياة داخل المدينة. فعلى الـرغم من أن والدها كان عاملاً مجدًا ودءوبـًا، كانت والدتها العكس تمامًا فكانـت غائبة عنها ولا تهتم بها. وبالتالي، كانت "ماريسول" تعـاني بـسبب والـدتها وأيضًا بسبب نشأتها في شوارع المدينة القاسية مما أدى إلى انهيارها. فقد انهار الجانب الروحي لها وانزلقت في عالم الإدمان.

وعندما أصبحت "ماريسول" في الثلاثـين مـن عمرهـا، كانـت حـاملاً وعلمت أنها مصابة بفيروس نقص المناعة. وعلى الرغم من أنها كانت تشعر بالخوف الشديد من الأمومة، حددت لنفسها هدفًا ـ وهو أن تغـير حياتهـا. ولتحقيق هذا الهدف، بدأت في أن تسعى للحصول على المـساعدة. ولأنهـا أعربت عن امتنانها العميق للرؤساء والمستشارين ورجال الـدين والـزملاء والأطباء الذين ساهموا في علاجها، فالكثير منهم تركوا أعمالهم لمـساعدتها. وقد أدى دعمهم لها إلى جانب القوة الروحية الهائلة التي تملكها إلى حدوث المعجزة.

بسبب كل هذا، أصبحت "ماريسول" في طريقها إلى الشفاء من الإدمان الآن. وعلى الـرغم مـن إصـابتها بفـيروس نقـص المناعـة المكتـسبة، فإنهـا أصبحت تتمتع بصحة أفضل. فإن طاقتها التـي كانـت تـسيء اسـتخدامها بدأت في استخدامها لصنع مستقبل أفضل ـ سواء أكانت مدة هذا المستقبل طويلة أم قصيرة ـ لنفسها ولابنتها ـ هذه الطفلة التي تبلغ من العمر عامين.

إن الشعور بالامتنان والتعبير عنه لكل ما لـدينا مـن نعـم في الحيـاة لا يساعدنا في أن نقبل كل جوانب الحياة التي ليست في صـالحنا. ولكـن عـلى الرغم من ذلك، فعندما نعمل من أجل أن نحول كـل النقـاط الـسلبية إلى أشياء ذات قيمة حقيقية، فإننا يجب أن نركز على ما نملكه وليس ما نفقـده. وبينما يجب علينا أن نبذل الجهود في حياتنا ـ على الرغم من أنـه لا يجـب أن يحدث ذلك لتجنب المشكلات التي تأتي في طريقنا أو نـدفعها بعيـدًا، فإننـا نجد على الفور بعض الأشياء التي تجعلنا نـشعر بالامتنـان. فـإن الـشكوى تجعل عقلنا يركز على الأمور التي نفتقدها وما نركز عليـه بعقولنـا يتحـول تدريجيًا إلى عالمنا الخارجي.

هناك طريقة نستطيع من خلالها أن نزيد من شعورنا بالامتنان وهـي أن ننتبه جيدًا للجمال الذي يوجد حولنا. وحتى الأحداث البسيطة التي نقـوم بها مثل أن نروي عطشنا بكوب من الماء البارد أو نسترخي تحت الغطـاء في يوم عاصف أو أن نستمتع بالنسيم أو نـستمع إلى صـوت صرصـور الليـل وهو يغني في ليلة رائعة، فإذا نظرنا جيدًا لكل هذه الأشياء نستطيع أن نشعر بالامتنان.

للأسف، إن قلة شعورنا بالامتنان تأخذ أشكالاً مختلفة ومتعددة، إلا أن بعضها لا يكون واضحًا دائمًا. فعلى سبيل المثال، ينشغل الكثـير منـا بـأمور الحياة ويتجاهل كل هذه الأمور الرائعة التي توجد بهـا حيـث إننـا نـشغل عقولنا بالقيام بأعمال كثيرة غالبًا ما نقوم بها بغير إتقان. فنحن نمر كل يـوم

بالمشاهد الرائعة ولكننا لا نلاحظها. وأيضًا عندما يقـوم النـاس بالمـساعدة فإننا نقلل من شأن جهودهم ولا نعبر عن التقدير المناسب لهـذه الخـدمات التي قـاموا بهـا مـن أجلنـا. هـذا بالإضـافة إلى أننـا لا نهـتم بالكتـب ولا بالصفحات المليئة بالحكمة؛ حيث ننشغل باحتياجاتنا الشخصية، كـما أننـا نتجاهل أيضًا الأصدقاء والعائلة الذين يساعدوننا في رحلتنا في هذه الحياة، بل وإننا نقابل المصدر الأساسي لوجودنا وهو الشمس بالكراهية والسخط والتذمر ونعتبرها دخيلاً يجبرنـا عـلى الاسـتيقاظ والبـدء في أعـمال يـوم لا نريده.

إن الشعور بالامتنان والتعبير عنه هو دواء قوي وفعال. فعنـدما نـشعر بالاتصال مع كل النعم التي تحيط بنا، فإننا نشعر بالسعادة. وعلى الرغم من أن الحياة والمعاناة أمران متداخلان ـ أي مثل قوس قزح وسحب العاصـفة ومثل ضوء الشمس والظل ومثل المرض والصحة ـ فالامتنان مثل الإيـمان يساعدنا في أن نفهم أن المعاناة ليست الوجه الوحيد للحياة.



كلمـــة أخيـــرة

❤ ❤ ❤

إنني أشعر بامتنان لا متناهٍ في قرارة نفسي. كما أنني أسمح الآن لهذا الامتنان بأن يملأ قلبي وجسدي وعقلي وإدراكي وكل كياني. فهذا الشعور بالامتنان ينبع من داخلي إلى جميع الاتجاهات ويلمس كل شيء حولي في هذا العالم ثم يعود إلي بالمزيد لكي أشعر بالامتنان من أجله. فكلما زاد شعوري بالامتنان أدركت أن النعم التي لدي لا تنتهي. إن الشعور بالامتنان يجعلني أشعر بالراحة؛ لأنه تعبير عن السعادة والمتعة التي توجد بداخلي. فهو جزء مهم في حياتي.



أشعر بالامتنان لذاتي ولكياني. وأشعر بالامتنان لقدرتي على الرؤية والسمع والشعور والتذوق واللمس. كما أشعر بالامتنان لأنني أمتلك منزلاً، ولأنني أهتم به. أشعر بالامتنان لعائلتي ولأصدقائي، وأشعر بالسعادة عندما أقضي الأوقات معهم. أشعر بالامتنان لعملي وأقضي فيه أفضل أوقاتي. كما أشعر بالامتنان لمواهبي وقدراتي وأستغلها دائمًا بطرق

ناجحة. وأشعر بالامتنان لما أحصل عليه من المال وأعتقد أنني أنال الكثير أينما ذهبت. وأيضًا أشعر بالامتنان لكل التجارب السابقة التي مررت بها؛ لأنني أعلم أنها تمثل جزءًا من النمو الروحي. وأنا ممتنة للطبيعة وأكن الاحترام لكل شيء حي. وأشعر بالامتنان لليوم وللأيام القادمة.

إنني أشعر بالامتنان للحياة، الآن وإلى الأبد.

"لويـــز هـــاي"



الفهـــرس